iNTuozq
miv

BESTSELLER NEW YORK TIMES

Lori Gottlieb

„O carte ce va schimba vieţi.“
ARIAN HA HUFFINGTOH

POATE AR FI BINE SĂ DISCUŢI CU

l n psiholerapeul, psiholerapcutuI său şi vieţile noastre dezvăluite

CINEVA

iNTuozq
miv

l n psiholerapeul,
dezvăluite

Cuprins

PARTEA a III-a

Nota autoarei

PARTEA I

1. Idioţi
2. Dacă şi numai dacă
3. Pas cu pas
4. Cea deşteaptă sau cea sexv?
5. Namast’av în bed
6. în căutarea lui Wendell
7. Când începi să înţelegi
8. Rosie
9. Instantanee
10. Viitorul reprezintă şi prezentul
11. Adio. Hollywood
12. Bun venit în Olanda
13. Cum gestionează copiii suferinţa
14. Harold şi Maude
15. Fără maioneză
16. E ce trebuie
17. Fără amintiri sau dorinţe

PARTEA a II-a

18. Vineri, ora patru
19. Lucrurile pe care le visăm
20. Prima mărturisire
21. Terapie la distanţă
22. închisoarea
23. Trader Toe’s
24. Bună ziua, familie!
25. Tipul de la UPC
26. întâlniri stânjenitoare în public
27. Mama lui Wendell
28. Dependentă
29. Tâlhar emoţional
30. De dimineaţa până seara

31. Uterul meu rătăcitor
32. Şedinţa de urgenţă
33. Karma
34. Trăieşte clipa!
35. Ce preferi?
36. Viteza dorinţei
37. Preocupări finale
38. Legoland
39. Cum se schimbă oamenii
40. Despre taţi
41. Integritate versus disperare
42. Sufletul meu
43. Lucruri pe care nu trebuie să i le spui niciodată unui muribund
44. Mesai de la Iubit
45. Barba lui Wendell

PARTEA a IV-a

46. Albinele
47. Kenya
48. Sistemul imunitar psihologic
49. Consiliere *versus* terapie
50. Până la urmă este ziua mea!
51. Dragă Mvron
52. Mame
53. îmbrăţişarea
54. N-o da în bară!
55. E petrecerea mea şi poţi plânge dacă vrei
56. Fericirea se întâmplă uneori
57. Wendell
58. O pauză în conversaţie

Mulţumiri

INTK08133TIV

PARTEA a III-a

PSIHOLOGIE

Evoluţia începe de la cunoaşterea de sine*

Prin lectură, pornim într-o călătorie înspre sine, pentru ca apoi să găsim starea de împăcare şi echilibrul interior. Introspectiv îşi propune să ofere cititorului cărţi-reper din domeniile spiritualităţii, psihologiei şi dezvoltării personale.

Lori
Gottlieb

POATE

AR FI BINE

SA

DISCUTI

CU

CINEV

A

Traducere din limba engleză de
IRINA BRATES şi CORA RADUL LAN

LITERA
Bucureşti
2020

Maybe You Should Talk to Someone
A Therapist, Her Therapist, and Our Lives Revealed
Lori Gottlieb
Copyright © 2019 Lori Gottlieb
Copyright ilustraţii © 2019 Arthur Mount
Traducere în limba română publicată prin înţelegere cu Houghton Mifflin Harcourt Publishing
Company, reprezentată de Agenţia Literară Livia Stoia
„Bun venit în Olanda“, copyright © 1987 de Emily Perl Kingsley. Retipărită cu permisiunea
autorului. Toate drepturile rezervate

INTROSPECTIV®

Introspectiv este parte a Grupului Editorial Litera
O.P. 53; C.P. 212, sector 4, Bucureşti, România tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372

Poate arfi bine să discuţi cu cineva
Un psihoterapeut, psihoterapeutul său şi vieţile noastre dezvăluite
Lori Gottlieb

Copyright © 2019, 2020 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrascu şi fiii
Redactor: Ramona Ciortescu
Corector: Sabrina Florescu
Copertă: Faber Studio

Tehnoredactare şi prepress:

Gabriela Anghel Descrierea CIP a Bibliotecii

Naţionale a României

GOTTLIEB, LORI Poate ar fi bine să discuţi cu cineva: un psihoterapeut, psihoterapeutul său şi vieţile noastre dezvăluite / Lori Gottlieb; trad, din lb. engleză de Irina Brateş şi Cora Radulian. - Bucureşti: Litera, 2020

ISBN 978-606-33-4564-7

ISBN EPUB 978-606-33-6183-8

I. Brateş, Irina (trad.)
II. Radulian, Cora (trad.)
159.9

S-a propus ca fericirea să fie clasificată drept o tulburare psihică şi să fie inclusă în viitoarele ediţii ale principalelor manuale de diagnosticare, sub noua denumire: tulburare afectivă majoră, de tip plăcut. într-o analiză a literaturii relevante, se arată că fericirea este, din punct de vedere statistic, anormală, constă dintr-un mănunchi discret de simptome, este asociată cu o serie de anomalii cognitive şi probabil reflectă funcţionarea anormală a sistemului nervos central. Rămâne o posibilă obiecţie la această propunere: că fericirea nu este evaluată drept ceva negativ. Totuşi, această obiecţie este respinsă ca fiind irelevantă ştiinţific.

RICHARD BENTALL, Journal of Medical Ethics, 1992 Ilustrul psihiatru şi psihanalist elveţian Cari Jung spunea: oricât de absurd ar părea, oamenii arface orice pentru a evita să stea faţă în faţă cu ei înşişi. Dar a mai spus şi: Cel care priveşte în interior se trezeşte.

Nota autoarei

Aceasta este o carte care pune întrebarea: „Cum ne schimbăm?“ şi oferă răspunsul: „Prin raportare la ceilalţi“. Relaţiile despre care scriu aici, dintre psihoterapeuţi şi pacienţi, presupun încredere totală, pentru ca orice fel de schimbare să se poată produce. în afară de a obţine permisiunea scrisă, am făcut mari eforturi pentru a ascunde identităţi şi orice detalii recognoscibile şi, în unele situaţii, materialele şi scenariile aparţinând mai multor pacienţi au fost atribuite unuia singur. Toate modificările au fost atent cântărite şi alese cu meticulozitate, pentru a rămâne fidele spiritului fiecărei poveşti, servind în acelaşi timp un obiectiv mai important: acela de a revela umanitatea noastră comună, astfel încât să ne vedem pe noi înşine mult mai clar. Cu alte cuvinte, dacă te regăseşti în aceste pagini, poate fi atât o coincidenţă, cât şi ceva deliberat.

O notă privind terminologia: cei care vin la psihoterapie sunt numiţi în mai multe feluri, cel mai adesea *pacienţi* sau *clienţi.* Cred că nici unul din aceste cuvinte nu surprinde relaţia pe care o am cu cei cu care lucrez. Dar *cei cu care lucrez* sună ciudat, iar denumirea de *clienţi* ar putea fi derutantă, date fiind numeroasele conotaţii ale termenului. Astfel, pentru a simplifica şi pentru ca lucrurile să fie foarte clare, voi folosi cuvântul *pacienţi* pe parcursul întregii cărţi.

PARTEA

Nimic nu este mai dezirabil decât să fii eliberat de o suferință, dar nici mai înspăimântător
decât să fii deposedat de cârjă.

JAMES BALDWIN

1

Idioți

JOHN, NOTĂ FIŞĂ:

Pacientul afirmă că se simte „stresat“ şi spune că îi e greu să doarmă şi să se înţeleagă cu soţia. Manifestă o stare de iritare faţă de ceilalţi şi caută ajutor pentru a reuşi „să discute cu idioţii“.

Fii înţelegătoare.

Inspiră adânc.

Fii înţelegătoare, fii înţelegătoare, fii înţelegătoare...

îmi repet această formulă în minte ca pe o mantră, în timp ce bărbatul de 40 de ani care stă în faţa mea îmi vorbeşte despre toţi oamenii din viaţa lui care sunt „idioţi“. De ce, vrea să ştie, e plină lumea de atâţia idioţi? Se nasc aşa? Sau devin pe parcurs? Poate, se gândeşte el, are legătură cu toate chimicalele care se pun în mâncarea noastră în ziua de azi.

„De aceea încerc să mănânc bio“, spune el. „Ca să nu devin un idiot, ca toti ceilalţi.“

Am pierdut şirul idioţilor despre care vorbeşte şi nu mai ştiu la cine se referă: la medicul stomatolog care pune prea multe întrebări („Nici una retorică“), la colegul de birou care nu face altceva *decât* să pună întrebări („Nu face niciodată *afirmaţii,* pentru că asta ar presupune că are ceva de spus“), la şoferul din faţa lui, care a oprit la galben („Nu vede unde e graba!“), la tehnicianul Apple de la Genius Bar, care nu i-a putut repara laptopul („Un adevărat geniu!“).

- John, încep eu, însă el a început deja o poveste incoerentă despre soţia lui. Nu reuşesc să spun nimic,

deşi a venit la mine ca să-l ajut.

Eu, apropo, sunt noul său psiholog. (Psihologul lui dinainte, care a rezistat numai trei şedinţe, era „în regulă, dar un idiot“.)

- Şi atunci Margo se supără - poţi să crezi? Dar nu îmi *spune* că e supărată. Se *poartă* ca şi cum e supărată, iar eu trebuie să o *întreb* ce s-a

întâmplat. Dar ştiu că dacă o întreb, o să spună de vreo trei ori „Nimic“, apoi, poate a patra sau a cincea oară, o să spună: *„Ştii* tu ce s-a întâmplat“, iar eu o să spun: „Nu, nu ştiu, altfel nu aş *întreba*!“

într-un final zâmbeşte. E un zâmbet larg. încerc să pornesc din acest punct o discuţie, orice ca să schimb monologul lui într-un dialog şi să comunic cu el.

- Sunt curioasă să ştiu ce e cu zâmbetul tău de adineauri, spun. Pentru că vorbeşti despre faptul că eşti frustrat de multe persoane, inclusiv de Margo, şi cu toate astea zâmbeşti.

Zâmbeşte şi mai larg. Are cei mai albi dinţi pe care i-am văzut vreodată. Strălucesc precum diamantele.

- Zâmbesc, Sherlock, pentru că ştiu *exact* ce o supără pe soţia mea!

- A! răspund. Prin urmare...

- Stai, stai! mă întrerupe. Acum ajung la partea cea mai tare. Prin urmare, aşa cum am spus, în realitate *ştiu* ce s-a întâmplat, dar nu mă interesează chiar aşa de mult încât să o aud iarăşi cum se plânge. Aşa că de data asta, în loc să întreb, o să...

Se opreşte şi se uită la ceasul de pe raftul bibliotecii din spatele meu.

Aş vrea să profit de ocazie pentru a-l face pe John să se calmeze. Aş putea comenta despre faptul că a privit spre ceas (Se simte presat aici, în cabinet?) sau că tocmai m-a numit Sherlock (L-am iritat?). Sau aş putea să mă concentrez mai mult pe ceea ce noi numim „conţinut“ - naraţiunea pe care o spune - şi să încerc să înţeleg mai bine de ce asociază sentimentele lui Margo cu nemulţumirea. Dar dacă mă concentrez pe conţinut, nu vom putea stabili o legătură în şedinţa de azi, iar John, după cum îmi dau seama, este genul de persoană care are

probleme în comunicarea cu oamenii din viaţa lui.

Mai fac o încercare.

- John, am putea să revenim la ceea ce discutam?

- A, bine, spune, tăindu-mi iarăşi vorba. Mai am încă 20 de minute. Apoi se întoarce la povestea lui.

îmi vine să casc, tare de tot, şi am senzaţia că e nevoie de o putere supraomenească să-mi ţin gura închisă. îmi simt muşchii opunându-se,

schimonosindu-mi faţa în expresii ciudate, dar din fericire reuşesc să mă abţin. Din păcate, în locul căscatului iese un râgâit. Cât se poate de zgomotos. Ca şi cum aş fi beată. (Dar nu sunt. Sunt multe lucruri neplăcute care mi se întâmplă în momentul de faţă, dar acesta nu este unul dintre ele.)

Din cauza râgâitului, îmi vine iar să casc. îmi strâng buzele atât de tare, încât îmi dau lacrimile.

Bineînţeles, John nu pare să observe. îi dă înainte cu Margo. Margo a făcut asta. Margo a făcut aia. Eu am spus asta. Ea a spus aia. Aşa că am spus atunci.

în cursul pregătirii mele, un coordonator mi-a spus la un moment dat: „Fiecare are ceva pentru care să-l placi“, şi, spre marea mea surpriză, am constatat că avea dreptate. Este imposibil să ajungi să cunoşti pe cineva îndeaproape şi să nu îl placi în cele din urmă. Ar trebui să-i luăm pe toţi inamicii din lume, să îi punem într-o încăpere ca să-şi împărtăşească poveştile şi experienţele care i-au format, temerile şi luptele, şi adversarii la nivel global vor ajunge dintr-odată să se înţeleagă. Ca psiholog, am găsit ceva plăcut la fiecare persoană pe care am consiliat-o, inclusiv la tipul cu tentativa de omor. (Dincolo de furia lui, s-a dovedit a fi o persoană drăguţă.)

Nici măcar nu m-am formalizat cu o săptămână în urmă, când John mi- a explicat că a venit la mine pentru că nu sunt foarte cunoscută aici, în Los Angeles, ceea ce înseamnă că nu va da peste vreunul dintre colegii lui din industria televiziunii când vine la tratament. (Colegii lui, bănuieşte el, merg la „psihoterapeuţi cunoscuţi, cu experienţă“.) Doar am notat această informaţie, ca să o folosesc ulterior, când va fi mai deschis la comunicare. Si nici nu am tresărit, la sfârşitul acelei şedinţe, când mi-a

> ' i i >'

pus în mână un teanc de bancnote şi mi-a explicat că preferă să plătească astfel pentru că nu vrea ca soţia lui să ştie că merge la psihoterapeut.

- Vei fi ca amanta mea, a sugerat. Sau, de fapt, mai mult ca o prostituată. Fără supărare, dar nu eşti genul de femeie pe care aş alege-o ca amantă... ştii ce vreau să spun.

Nu ştiam ce voia să spună (O persoană mai blondă? Mai tânără? Cu dinţi mai albi şi mai strălucitori?), dar mi-am închipuit că acest comentariu era doar unul dintre modurile de apărare ale lui John împotriva apropierii de orice fel sau a recunoaşterii nevoii sale de o altă
fiinţă umană.

>

- Ha, ha, prostituata mea! a spus oprindu-se la uşă. O să vin aici în fiecare săptămână, o să-mi eliberez toată frustrarea reprimată şi nimeni nu trebuie să ştie! Nu e amuzant?

O, da, îmi venea să spun, foarte amuzant.

Totuşi, auzindu-l râzând după ce a ieşit din biroul meu, m-am simţit încrezătoare că aş putea ajunge să-l plac, în cele din urmă, pe John. Dincolo de prezenţa lui deranjantă, ceva plăcut - chiar frumos - avea să apară în mod sigur.

Dar asta a fost săptămâna trecută.

Astăzi pare, pur şi simplu, un dobitoc. Un dobitoc cu dinţi spectaculoşi.

Fii înţelegătoare, fii înţelegătoare, fii înţelegătoare. Repet în gând această mantră şi apoi mă concentrez din nou asupra lui John. Vorbeşte despre o greşeală făcută de unul dintre membrii echipei la emisiunea lui (unul al cărui nume, după cum spune John, este pur şi simplu Cel Mai Mare Idiot) şi, în secunda aceea, îmi dau seama de un lucru: discursul zgomotos al lui John sună ciudat de familiar. Nu situaţia pe care o descrie, dar sentimentele pe care i le evocă lui - şi *mie.* Ştiu cât de bine mă simt când dau vina pe lumea din afară pentru frustrările mele, când neg că aş avea vreun rol în piesa existenţială numită *Viaţa mea incredibil de importantă.* Ştiu cum este să te scalzi în indignare ipocrită, în siguranţa că numai eu am

perfectă dreptate şi am fost groaznic de nedreptăţită, pentru că *exact* aşa m-am simţit toată ziua.

Ceea ce John nu ştie este că sunt năucă de cu o seară înainte, când bărbatul cu care credeam că o să mă căsătoresc a pus punct relaţiei în mod neaşteptat. Astăzi încerc să mă concentrez asupra pacienţilor mei (permiţându-mi să plâng numai în pauzele de zece minute dintre şedinţe, ştergându-mi apoi cu atenţie rimelul întins, înainte să intre următoarea

persoană). Cu alte cuvinte, îmi abordez durerea în felul în care bănuiesc că John a abordat-o pe a lui: disimulând-o.

Ca psihoterapeut, ştiu multe lucruri despre durere, despre modurile în care durerea este legată de pierdere. Dar mai ştiu un lucru mai puţin înţeles de toată lumea: că schimbarea şi pierderea vin la pachet. Nu putem avea parte de schimbare fără pierdere, motiv pentru care foarte des oamenii spun că doresc schimbarea şi cu toate acestea rămân exact la fel. Pentru a-l ajuta pe John, va trebui să-mi dau seama care ar fi pierderea lui, dar, mai întâi, va trebui să o înţeleg pe a mea. Pentru că în acest moment nu mă pot gândi la altceva decât la ceea ce a făcut iubitul meu ieri-seară.

Idiotul!

Mă uit din nou la John şi mă gândesc: „Te înţeleg, frate“.

Stai puţin, te-ai putea gândi. De ce îmi spui toate astea? Nu cumva psihoterapeuţii trebuie să-şi ţină viaţa personală numai pentru ei? Nu se presupune că trebuie să fie ca nişte foi albe nescrise, care nu destăinuie nimic despre ei, observatori obiectivi care se abţin să-i înjure pe pacienţi - chiar şi în minte? în plus, nu ar trebui ca psihoterapeuţii, mai mult decât oricine altcineva, să aibă viaţa în ordine?

Pe de o parte, da. Ceea ce se întâmplă în cabinetul psihoterapeutului trebuie să se facă în numele pacientului, iar dacă psihoterapeuţii nu sunt în stare să-şi separe problemele de cele ale oamenilor care vin la ei, atunci ar trebui, fără nici o îndoială, să aleagă alt domeniu de activitate.

Pe de altă parte, ce facem noi aici, acum, nu este psihoterapie, ci o poveste despre psihoterapie: cum vindecăm şi unde ne duce acest lucru. La fel ca în

emisiunile acelea de pe National Geographic, în care sunt surprinse dezvoltarea embrionară şi naşterea unor specii rare de crocodili, eu vreau să surprind procesul prin care oamenii, zbătându-se să evolueze, izbesc în găoacea lor până când în tăcere (iar uneori zgomotos) şi încet (iar uneori brusc) plesneşte şi se deschide.

Astfel că, deşi imaginea mea cu rimelul curgându-mi pe faţă, de la atâtea lacrimi, între şedinţele de psihoterapie poate fi destul de incomod

de contemplat, aici începe povestea despre cele câteva fiinţe umane chinuite pe care le vei cunoaşte în curând - presărată cu propria umanitate.

Psihoterapeuţii, desigur, abordează provocările de fiecare zi ale vieţii ca oricine altcineva. Această familiaritate stă, de fapt, la baza legăturii pe care o construim cu străinii care ne încredinţează secretele lor şi cele mai

delicate poveşti. De-a lungul formării noastre am învăţat teorii şi instrumente şi tehnici, dar sub expertiza noastră anevoios dobândită vibrează faptul că ştim şi noi cât poate fi de greu să fii o fiinţă umană. Adică suntem noi înşine când venim la birou în fiecare zi - cu slăbiciuni, dorinţe şi îndoieli, cu poveşti personale. Dintre toate acreditările mele ca psihoterapeut, cea mai semnificativă este cea de membru cu drepturi depline al rasei umane.

Dar dezvăluirea acestei umanităţi este altă chestiune. O colegă mi-a spus că, atunci când medicul a sunat-o şi i-a dat vestea că nu va putea duce la termen sarcina, era într-un Starbucks şi a izbucnit în lacrimi. O pacientă a văzut-o din întâmplare, şi-a anulat următoarea şedinţă şi nu a mai venit niciodată.

îmi amintesc că l-am ascultat pe scriitorul Andrew Solomon spunând o poveste despre un cuplu căsătorit pe care l-a întâlnit la o conferinţă. în aceeaşi zi, a povestit scriitorul, fiecare din cei doi soţi i-a mărturisit separat că ia antidepresive, dar nu voia să ştie celălalt. S-ar părea că *ascundeau aceleaşi medicamente, în aceeaşi casă.* Indiferent cât de deschişi suntem, ca societate, în ceea ce priveşte aspectele cândva personale, stigmatul din jurul problemelor noastre emoţionale rămâne colosal. Vorbim cu aproape oricine despre sănătatea noastră fizică (îşi

poate imagina careva doi soţi care îşi ascund unul altuia faptul că iau medicamente împotriva refluxului gastric?), chiar şi despre viaţa noastră sexuală, dar adu vorba despre anxietate sau depresie, ori despre un sentiment de suferinţă peste care nu poţi trece, şi expresia de pe faţa celui care te priveşte va spune probabil: *Scoate-mă, te rog, mai repede din această conversaţie.*

Dar de ce ne este atât de teamă? Nu e ca şi cum ne-am uita în nişte colţuri întunecoase, am aprinde brusc lumina şi am descoperi o grămadă de gândaci. Şi licuricilor le place întunericul. Există frumuseţe în acele locuri. Dar trebuie să ne uităm într-acolo pentru a o vedea.

în domeniul meu, cel al psihoterapiei, despre asta este vorba.

Şi nu mă refer doar la pacienţii mei.

Un fapt puţin discutat: şi psihoterapeuţii merg la psiholog. Ni se cere, de fapt, să mergem în timpul pregătirii profesionale, ca parte a orelor noastre pentru licenţă, ca să aflăm în mod direct ce vor simţi pacienţii noştri. învăţăm cum să acceptăm feedbackul, să tolerăm disconfortul, să ne dăm seama de slăbiciunile noastre şi să descoperim care este impactul poveştilor şi comportamentelor noastre asupra noastră şi a celorlalţi din jur.

Dar din momentul în care suntem licenţiaţi, oamenii vin să ne ceară *nouă* sfatul, iar noi... mergem în continuare la psihoterapie. Nu neapărat în mod constant, dar, pe parcursul carierei noastre, majoritatea dintre noi ajung de multe ori pe canapeaua altui psiholog, în mare parte pentru a avea un loc în care să putem discuta despre impactul emoţional pe care îl implică acest gen de muncă, dar în parte pentru că asta e viaţa, iar psihoterapia ne ajută să ne confruntăm demonii, atunci când aceştia apar.

Şi aceştia chiar apar, pentru că fiecare are demonii lui - mari, mici, vechi, noi, liniştiţi, zgomotoşi, de tot felul. Aceşti demoni împărtăşiţi sunt dovada faptului că până la urmă nu suntem atât de diferiţi. Şi aceasta e descoperirea cu ajutorul căreia putem crea o relaţie diferită cu demonii noştri, una în care nu mai încercăm să ne convingem să

nu mai auzim o voce interioară incomodă sau să ne amorţim sentimentele cu diversiuni, cum ar fi prea mult vin sau mâncare sau ore petrecute navigând pe internet (o activitate pe care colega mea o numeşte „cel mai eficient analgezic, pe termen scurt, eliberat fără reţetă“).

Unul dintre paşii cei mai importanţi în terapie este să-i ajuţi pe oameni să-şi asume responsabilitatea pentru situaţiile dificile pe care le trăiesc, pentru că în momentul în care realizează că pot (şi trebuie) să-şi

construiască propria viaţă, sunt liberi să iniţieze schimbarea. Cu toate acestea, oamenii continuă să creadă că majoritatea problemelor lor sunt condiţionate de împrejurări sau situaţii - altfel spus, de aspecte exterioare. Iar dacă problemele sunt cauzate de toţi ceilalţi şi de toate celelalte lucruri, de chestiile *de acolo*, de ce să se deranjeze să se schimbe? Chiar dacă hotărăsc să facă lucrurile altfel, nu va fi oare restul lumii la fel? Este un argument rezonabil. Dar nu aşa funcţionează, de obicei, viaţa, îţi aminteşti celebra afirmaţie a lui Sartre, „Infernul sunt ceilalţi“? E

adevărată - lumea e plină de oameni dificili (sau, aşa cum ar spune John, de „idioţi“). Pun pariu că ai putea numi instantaneu cinci oameni cu adevărat dificili - unii pe care îi eviţi continuu, alţii pe care i-ai evita continuu, dacă nu aţi avea acelaşi nume de familie. Dar uneori, mai des decât realizăm, acele persoane dificile suntem chiar noi.

Acesta este adevărul - uneori iadul suntem chiar noi.

Uneori, *noi* suntem cauza problemelor noastre. Şi dacă putem renunţa la felul nostru de a fi, ceva uluitor se va întâmpla.

Psihoterapeutul va fi ca o oglindă în faţa pacienţilor, iar pacienţii vor fi ca o oglindă în faţa psihoterapeutului lor. Psihoterapia nu este nici pe departe unilaterală; se întâmplă în cursul unui proces paralel. în fiecare zi, pacienţii noştri vin cu întrebări la care ar trebui să ne gândim şi noi înşine. Dacă se pot vedea pe ei mai clar prin reflecţiile noastre, noi ne putem vedea mai clar prin ale lor. Acest lucru ni se întâmplă nouă, terapeuţilor, atunci când îi consiliem pe ceilalţi şi la fel li se întâmplă şi psihoterapeuţilor noştri. Suntem nişte oglinzi ce reflectă la rândul lor alte oglinzi, arătându-ne unii altora ceea ce

noi nu putem vedea.

Hi Ht Ht

Asta mă readuce la John. Astăzi nu mă gândesc la nimic din toate astea, în ceea ce mă priveşte, a fost o zi dificilă, cu un pacient dificil, şi, ca lucrurile să fie şi mai rele, îl văd pe John imediat după o tânără proaspăt căsătorită care va muri de cancer - iar acesta nu este niciodată un moment potrivit să vezi pe cineva, mai ales atunci când nu ai prea dormit şi planurile tale de nuntă tocmai au fost anulate şi ştii că durerea ta este o

chestiune nesemnificativă în comparaţie cu cea a unei femei cu o boală terminală, şi mai simţi (dar încă nu eşti conştient) că durerea ta nu este deloc nesemnificativă, pentru că înăuntrul tău se petrece ceva îngrozitor.

între timp, la câţiva kilometri distanţă, într-o clădire ciudată din cărămidă, de pe o stradă îngustă cu sens unic, un psihoterapeut pe nume Wendell consiliază în cabinetul său alţi pacienţi. Unul câte unul, aceştia se aşază pe canapeaua lui, în spatele căreia se poate vedea o curte cu o grădină minunată, vorbind despre aceleaşi lucruri pe care le spun şi pacienţii mei la un etaj superior dintr-o clădire înaltă de birouri. Pacienţii lui Wendell vin la el deja de săptămâni, luni sau poate de ani de zile, însă eu nu l-am întâlnit încă. De fapt, nici măcar nu am auzit de el. însă lucrurile se vor schimba.

Sunt pe cale să devin cel mai nou pacient al lui Wendell.

2

Dacă şi numai dacă

>

LORI, NOTĂ FIŞĂ:
Pacienta de 40 şi ceva de ani se prezintă pentru tratament ca urmare a unei despărţiri neaşteptate. Declară că doreşte „doar câteva şedinţe, pentru a depăşi momentul“.

Totul începe cu o problemă pentru care te prezinţi la consultaţie.

Prin definiţie, *problema pentru care te prezinţi la consultaţie* este chestiunea pentru care cineva decide să meargă la psihoterapie. Poate fi un atac de panică, pierderea unui loc de muncă, un deces, o naştere, probleme de relaţionare, incapacitatea de a lua decizii importante în viaţă sau o criză de depresie. Uneori, problema de prezentare e mai puţin specifică - un sentiment de „blocare“ sau o senzaţie vagă, dar sâcâitoare că ceva nu este chiar în regulă.

Indiferent de problemă, aceasta „se prezintă“ în general pentru că persoana a ajuns la un punct de cotitură în viaţă. O iau la stânga sau la dreapta? Să încerc să păstrez situaţia actuală sau să intru pe un teritoriu cu totul nou pe mine? (Te previn de pe acum: psihoterapia te va duce întotdeauna într-un teritoriu neexplorat, chiar dacă alegi să păstrezi situaţia actuală.)

Dar oamenilor nu le pasă de punctele de cotitură atunci când vin la prima şedinţă de psihoterapie. în general, îşi doresc pur şi simplu alinare. Doresc să-ţi spună poveştile lor, începând cu problema pentru care s-au prezentat la

2

psihoterapeut.

Aşadar, am să te pun la curent cu povestea despre incidentul cu Iubitul.

Ut Ut Ut

Primul lucru pe care doresc să-l spun despre Iubit este că e un om extraordinar de cumsecade. Este bun şi generos, nostim şi deştept, iar

atunci când nu te face să râzi, face tot felul de lucruri pentru tine, de exemplu, se urcă în maşină şi se duce la farmacie la două noaptea ca să-ţi ia antibioticul pentru că nu mai poţi aştepta până dimineaţa. Dacă se află la supermarket, îţi trimite un mesaj ca să te întrebe dacă ai nevoie de ceva, iar când răspunzi că nu-ţi trebuie decât nişte detergent de rufe, îţi aduce acasă chifteluţele tale preferate şi 20 de sticluţe de sirop de arţar pentru gofrele pe care ţi le pregăteşte dimineaţa. Pune acele 20 de sticluţe în bucătărie la tine, aşază ordonat 19 dintre ele în dulapul tău înalt, pe raftul la care nu ajungi, şi pune una pe masă, ca să fie la îndemână pentru dimineaţă.

îţi lasă şi bileţele de dragoste pe birou, te ţine de mână şi îţi deschide uşa şi nu se plânge niciodată că e târât la întâlnirile de familie, pentru că îi place cu adevărat să stea cu rudele tale, chiar şi cu cele băgăcioase sau cu cele mai în vârstă. Fără vreun motiv anume, îţi trimite pachete pline cu cărţi comandate de pe Amazon (cărţile fiind echivalentul florilor pentru tine), iar seara, vă cuibăriţi amândoi în pat şi citiţi cu voce tare pasaje din ele, făcând câte o pauză doar ca să vă îmbrăţişaţi. în timp ce tu te uiţi pe Netflix, îţi masează spatele în punctul acela unde ai o uşoară scolioză, apoi el se opreşte şi tu îi dai un ghiont, iar el continuă să te maseze încă vreo 60 de secunde, înainte de a încerca să plece fără ca tu să-ţi dai seama (tu te prefaci că nu observi). Te lasă să-i termini sendvişurile, loţiunea de plajă, chiar şi propoziţiile, şi ascultă cu atenţie povestirile tale de peste zi, ca şi cum ar fi biograful tău personal, încât îşi aminteşte mai multe despre viaţa ta decât tine.

Dacă acest portret pare deformat, chiar este. Există multe moduri de a spune o poveste, şi dacă am învăţat ceva, ca psihoterapeut, este că majoritatea oamenilor

sunt ceea ce psihoterapeuţii numesc „naratori pe care nu te poţi bizui“. Asta nu înseamnă că te induc în eroare în mod deliberat. Mai curând, fiecare poveste are mai multe fire narative, şi tind să lase în urmă elemente care nu corespund cu perspectivele lor. Majoritatea lucrurilor pe care pacienţii mi le spun sunt absolut adevărate - din punctul lor de vedere. întreabă-l pe un pacient ce mai face soţia lui când ambii parteneri încă se mai iubesc, şi apoi întreabă-1

despre aceeaşi soţie după divorţ, şi de fiecare dată, vei auzi numai o parte din poveste.

Ceea ce ai aflat până acum despre Iubit a fost doar partea bună.

Acum vei afla şi partea rea: este ora zece seara, o zi normală din timpul săptămânii. Suntem în pat, vorbim şi tocmai am decis ce bilete la film să comandăm pentru weekend, când Iubitul devine în mod straniu tăcut.

- Eşti obosit? întreb.

Suntem amândoi părinţi singuri care lucrează, la 40 şi ceva de ani, aşa că, în mod obişnuit, astfel de momente de tăcere nu înseamnă mare lucru. Chiar şi când nu suntem obosiţi, de multe ori este liniştitor, relaxant să stăm câteva clipe în linişte. Dar dacă tăcerea ar putea fi auzită, cea din seara asta ar suna diferit. Dacă ai fost vreodată îndrăgostită, ştii despre ce vorbesc: tăcerea pe care numai jumătatea ta o poate percepe.

- Nu, răspunde el.

E doar o singură silabă, dar vocea îi tremură uşor, şi urmează o tăcere şi mai neliniştitoare. Mă uit la el, se uită şi el la mine. Zâmbeşte, zâmbesc şi eu, şi o tăcere asurzitoare se lasă din nou, întreruptă numai de fâsâitul pe care picioarele lui îl fac sub aşternuturi. Acum sunt îngrijorată. La birou, pot sta ore întregi fără să spun nimic, dar în dormitor nu rezist mai mult de trei secunde.

- Hei, s-a întâmplat ceva? întreb, încercând să par neutră, dar este o întrebare retorică, dacă e să fie întrebare.

Răspunsul este evident da, pentru că nimeni, niciodată nu a spus ceva liniştitor după o întrebare ca asta. Când văd cupluri la psihoterapie, chiar dacă răspunsul iniţial este nu, în timp, răspunsul adevărat este scos la iveală de

variaţii pe tema *te înşel, am cheltuit tot de pe cârdurile de credit, mama mea a cam îmbătrânit şi vine să locuiască cu noi* sau *nu te mai iubesc.*

Răspunsul iubitului meu nu face excepţie.

- M-am hotărât că nu pot trăi cu un copil sub acelaşi acoperiş în următorii zece ani.

M-am hotărât că nu pot trăi cu un copil sub acelaşi acoperiş în următorii zece ani?

Am izbucnit în râs. Ştiu că nu e nimic de râs în legătură cu ce a spus Iubitul, dar, dat fiind faptul că plănuiam să ne petrecem viaţa împreună, şi eu am un copil de opt ani, sună atât de ridicol, încât mă gândesc că trebuie să fie o glumă.

El nu spune nimic, aşa că mă opresc din râs. îl privesc. îşi întoarce privirea.

- Despre ce tot vorbeşti acolo? Cum adică nu poţi trăi cu un copil sub acelaşi acoperiş în următorii zece ani?

- îmi pare rău, spune.

- Pentru ce îţi pare rău? întreb, încercând în continuare să înţeleg. Adică vorbeşti serios? Nu mai vrei să fim împreună?

îmi spune că el vrea, de fapt, să fim împreună, dar acum, când copiii lui adolescenţi vor pleca în curând la facultate, şi-a dat seama că nu vrea să mai aştepte încă zece ani până vom rămâne doar noi doi.

Am rămas cu gura căscată. La propriu. Şi rămân aşa o vreme. E prima dată când aud asta şi am nevoie de câteva minute ca să-mi revin. Mă gândesc: ce?, când, de fapt, spun:

- De când simţi asta? Dacă nu te-aş fi întrebat dacă e ceva în neregulă, când aveai de gând să-mi spui?

Mă gândesc că nu e posibil să se întâmple aşa ceva, pentru că cinci minute mai devreme am ales filmul pentru weekend. Trebuie să fim *împreună* weekendul acesta. *La film!*

- Nu ştiu, spune ruşinat.

Ridică din umeri, şi parcă tot corpul lui transmite această stare.

- Nu am găsit niciodată momentul potrivit ca să deschid discuţia.

(Când un pacient povesteşte o astfel de întâmplare,

prietenii mei
psihoterapeuţi îi pun imediat diagnosticul de tulburare de personalitate evitantă. Când prietenii mei care nu sunt psihoterapeuţi aud aşa ceva, îi pun imediat diagnosticul de ticălos.)

Tăcere.

Am senzaţia că privesc totul de undeva de sus şi văd o versiune de-a mea, foarte derutată, care trece cu o viteză incredibilă prin toate etapele cunoscute ale suferinţei: negare, furie, negociere, depresie şi acceptare.

Dacă râsul meu a fost negarea şi când-naiba-aveai-de-gând-să-mi-spui a fost furia, acum trec la negociere. Cum, vreau eu să ştiu, am putea face lucrurile să meargă? Să apelez mai des la cineva care să stea cu copilul? Să mai avem încă o seară doar pentru noi doi?

Iubitul clatină din cap. Copiii lui adolescenţi nu se trezesc la şapte dimineaţa ca să se joace cu Lego, spune el. îşi doreşte să aibă în sfârşit libertate şi vrea să se relaxeze în dimineţile de weekend. Nu contează că fiul meu se joacă, de fapt, de unul singur cu Lego. Problema, aparent, este că fiul meu spune din când în când: „Uită-te la Lego-ul meu! Uite ce-am făcut!“

- Ideea este, explică Iubitul, că nu vreau să mă uit la jocul lui de Lego. Vreau să citesc ziarul.

îmi trece prin minte posibilitatea ca un extraterestru să fi invadat trupul lui sau că i se dezvoltă o tumoră pe creier, primul simptom pentru această schimbare de personalitate. Mă întreb ce ar crede Iubitul despre mine dacă m-aş despărţi de el pentru că fiicele lui adolescente doreau ca eu să mă uit la colanţii pe care şi i-au cumpărat de la Forever 21, când eu încercam să mă relaxez şi să citesc o carte. *Nu vreau să mă uit la colanţii lor. Vreau doar să-mi citesc cartea în linişte.* Ce fel de persoană scapă dintr-o astfel de situaţie doar spunând că nu vrea să se uite?

- Credeam că vrei să te căsătoreşti cu mine, spun eu patetic.

- *Chiar* vreau să mă căsătoresc cu tine, îmi spune el. Dar nu mai vreau să locuiesc cu un copil.

Mă gândesc la asta o clipă, ca la un puzzle pe care aş încerca să-l rezolv. Parcă ar fi ghicitoarea Sfinxului.

- Dar vin la pachet cu un copil, spun, ridicând puţin vocea.

Sunt furioasă că aduce în discuţie lucrul acesta acum, că îl aduce în discuţie pur şi simplu. „Nu mă poţi comanda ca pe un burger fără cartofi prăjiţi, ca pe o...“ Mă gândesc la pacienţii care prezintă scenarii ideale şi insistă că pot fi fericiţi numai într-o situaţie similară. *Dacă nu ar fi renunţat la Facultatea de Relaţii Internaţionale ca să devină scriitor, ar fi fost bărbatul ideal (aşa că am să mă despart de el şi am să ies în continuare cu manageri, care mă plictisesc de moarte). Dacă locul de*

muncă nu ar fi în partea cealaltă a oraşului, ar fi ocazia perfectă (aşa că am să stau pe postul meu fără perspective şi am să spun în continuare cât de mult îi invidiez pe prietenii mei). Dacă nu ar avea un copil, m-aş căsători cu ea.

Bineînţeles, cu toţii avem probleme. Dar atunci când pacienţii se lansează în mod repetat în genul acesta de analiză, uneori spun: „Dacă şi numai dacă“. Dacă treci prin viaţă alegând şi cernând, dacă nu-ţi dai seama că „perfecţiunea este duşmanul binelui“, te poţi priva de fericire. La început, pacienţii sunt luaţi prin surprindere de francheţea mea, dar, până la urmă, asta îi scuteşte de câteva luni de tratament.

- Adevărul este că nu doream să ies cu cineva cu copil, spune Iubitul. Dar m-am îndrăgostit de tine şi nu am mai ştiut ce să fac.

- Nu te-ai îndrăgostit de mine *înaintea* primei noastre întâlniri, când ţi-am spus că am un copil de şase ani, spun eu. Ai ştiut de *atunci* ce ai de făcut, nu-i aşa?

Se lasă din nou tăcerea.

Aşa cum ţi-ai închipuit, această situaţie nu duce nicăieri. încerc să înţeleg dacă nu e vorba de altceva - cum să nu fie vorba de altceva? Până la urmă, faptul că doreşte să fie liber este culmea afirmaţiei: „Nu eşti tu de vină, eu sunt“ (întotdeauna codul pentru *Nu eu sunt de vină, tu eşti).* Să fie oare Iubitul nemulţumit de ceva din relaţia noastră despre care se teme să-mi spună? îl întreb calm, cu o voce mai blândă, pentru că îmi dau seama că cei foarte furioşi nu sunt extrem de abordabili. Dar el

insistă că nu are legătură decât cu faptul că doreşte să trăiască fără copii, nu fără mine.

Sunt într-o stare de şoc, amestecată cu uluire. Nu

înţeleg cum de nu a venit niciodată vorba despre asta. Cum poţi să dormi liniştit lângă o persoană şi să-ţi planifici viaţa cu ea, când, în secret, te lupţi cu dilema dacă să pleci? (Răspunsul e simplu - un mecanism de apărare obişnuit, numit compartimentare. Dar în acest moment, sunt prea ocupată cu folosirea unui alt mecanism de apărare, negarea, ca să-mi dau seama.)

Iubitul, apropo, este avocat, şi expune totul foarte clar, ca şi cum ar fi în faţa unui juriu. în realitate, chiar mă iubeşte şi vrea să se căsătorească cu

mine. Vrea doar să petreacă mai mult timp cu mine. Vrea să evadăm împreună în weekend sau să vină acasă de la muncă şi să mâncăm în oraş, fără să-şi mai facă probleme pentru o a treia persoană. Vrea intimitatea unui cuplu, nu sentimentul de comunitate al familiei. Când a aflat că am un copil mic, şi-a spus că nu e idealul, dar nu mi-a zis nimic atunci, pentru că a crezut că se poate adapta. Totuşi, doi ani mai târziu, când eram pe punctul de a ne muta cu totul împreună, exact când sentimentul lui de libertate a apărut la orizont, a realizat cât este de important acest lucru. Ştia că lucrurile trebuiau să se sfârşească, dar în acelaşi timp nu voia să se întâmple asta - şi chiar când se gândea să-mi spună, nu ştia cum să aducă vorba, deoarece eram deja atât de implicaţi în relaţie şi pentru că aveam să fiu probabil foarte furioasă. A ezitat să-mi spună, zice el, pentru că nu voia să fie un nenorocit.

Apărarea şi-a încheiat pledoaria şi îi şi pare foarte rău.

„îţi pare rău?“, spun cu dispreţ. „Ştii ceva? încercând să NU fii un nenorocit, ai devenit CEL MAI MARE nenorocit din lume!“

Tace din nou, şi-mi dau brusc seama: tăcerea lui ciudată de mai devreme *era* felul său de a aduce subiectul în discuţie. Si deşi întoarcem

lucrurile pe toate părţile toată noaptea, ştim amândoi cât se poate de bine că nu mai este nimic de spus.

Eu am un copil. El vrea libertate. Copiii şi libertatea se exclud reciproc.

Dacă şi numai dacă.

Voilâ - acesta e motivul pentru care am venit la consultaţie.

3

Pas cu pas

Când îi spui cuiva că eşti psihoterapeut, adesea urmează o pauză, urmată de întrebări ciudate precum: „Aha, psihoterapeut! Să-ţi vorbesc despre copilăria mea?“ Sau: „Mă poţi ajuta cu problema asta pe care o am cu soacra mea?“ Sau: „Ai să mă analizezi?“ (Răspunsurile, apropo, sunt: „Nu, te rog“; „Posibil“; şi „De ce aş face asta *aici*[7]. Dacă aş fi ginecolog, m-ai întreba dacă vreau să-ţi fac un control?“)

Dar înţeleg de unde vin întrebările acestea. Totul se rezumă la teamă - de a fi dat de gol, de a se afla. îţi vei da seama de nesiguranţa pe care mă pricep atât de bine să o ascund? îmi vei vedea slăbiciunile, minciunile, ruşinea?

Vei vedea partea umană din mine?

Mă surprinde faptul că cei cu care stau de vorbă la un grătar sau la o petrecere nu par să se întrebe dacă *ei* ar putea să mă vadă *pe mine* şi aspectele pe care şi eu încerc să le ascund în societate. Odată ce aud că sunt psihoterapeut, mă transform în cineva care ar putea să privească indiscret în mintea lor dacă nu sunt atenţi să schimbe conversaţia cu câteva glume despre psihoterapeuţi sau să meargă să-şi mai pună cât mai repede ceva de băut.

Totuşi, uneori, oamenii pun mai multe întrebări, ca de exemplu: „Ce fel de oameni întâlneşti la cabinet?“ Le spun că văd oameni ca oricare dintre noi, adică la fel ca aceia care întreabă. La un moment dat am spus unui

cuplu curios, la o întrunire cu ocazia zilei de 4 iulie, că văd destul de multe cupluri la cabinet, şi cei doi au început să se certe chiar în faţa mea. El voia să ştie de ce părea ea atât de interesată de ceea ce face un psihoterapeut de cupluri - până la urmă, ei nu aveau probleme (un chicotit jenat). Ea voia să ştie de ce pe el nu-l interesa deloc viaţa emoţională a cuplurilor - până la urmă, poate le-ar folosi puţin ajutor

(privire ucigătoare). Dar îi consideram un caz de psihoterapie? Absolut deloc. De data aceasta, eu am fost cea care a părăsit discuţia ca „să-mi mai iau ceva de băut“.

Psihoterapia generează reacţii ciudate, pentru că, într-un fel, este ca pornografia. Ambele presupun un soi de nuditate. Ambele au potenţialul de a provoca emoţii. Şi ambele au milioane de utilizatori, însă majoritatea dintre ei tin secret acest lucru. Deşi statisticienii au încercat să cuantifice

> i

numărul de persoane care merg la psihoterapie, rezultatele lor sunt considerate neconcludente, pentru că multe dintre acestea preferă să nu recunoască.

Dar şi aceste cifre subraportate sunt totuşi foarte mari. în cursul unui an, cam 30 de milioane de adulţi americani merg la psiholog, iar America nici nu este măcar lider mondial în psihoterapie. (O statistică amuzantă: ţările cu cei mai mulţi psihoterapeuţi pe cap de locuitor sunt, în ordine descrescătoare, Argentina, Austria, Australia, Franţa, Canada, Elveţia, Islanda şi Statele Unite.)

Dat fiind faptul că sunt psihoterapeut, ai crede că în dimineaţa de după incidentul cu Iubitul mi-a venit ideea să merg şi eu la un psihoterapeut. Lucrez pe un etaj cu zeci de psihoterapeuţi, clădirea unde am eu biroul este plină de psihoterapeuţi şi am făcut parte din câteva grupuri de consultare, în care psihoterapeuţii îşi discută cazurile, aşa că ştiu foarte bine cum este lumea psihoterapiei.

Dar, stând ghemuită în pat, nu asta este decizia pe care o iau.

- E un gunoi, îmi spune Allison, o veche prietenă, după ce-i spun povestea, înainte ca băieţelul meu să se

trezească. Ducă-se învârtindu-se! Ce fel de om ar *face* aşa ceva - nu numai ţie, dar şi copilului tău?

- Aşa-i! o aprob. Cine ar *face* aşa ceva?

Vreo 20 de minute, îl criticăm dur pe Iubit. Când durerea este încă proaspătă în minte, oamenii au tendinţa de a critica aspru, fie pe alţii, fie pe ei înşişi, de a-şi îndrepta furia către exterior sau către sine. Eu şi Allison alegem să ne îndreptăm mereu furia către exterior! Ea locuieşte în Vestul Mijlociu şi face naveta la birou, cu două ore mai devreme decât

mine, care mă aflu aici, pe Coasta de Vest, şi pune întotdeauna punctul pe i.

- Ştii ce ar trebui să faci? spune ea.

-Ce?

Mă simt de parcă mi-a băgat cineva un cuţit în inimă şi aş face orice ca să nu mă mai doară.

- Ar trebui să te culci cu cineva! Du-te şi culcă-te cu cineva şi uită-l pe duşmanul copiilor.

Mi-a plăcut pe loc noul nume al Iubitului: duşmanul copiilor.

- Evident, nu era persoana care ai crezut că este. Uită-l.

Căsătorită de 20 de ani cu iubitul din facultate, Allison habar nu are cum să-i îndrume pe cei singuri.

- Te-ar putea ajuta să-ţi revii mai repede, ca şi cum ai cădea de pe bicicletă şi te-ai urca imediat înapoi, continuă ea. Şi nu da ochii peste cap.

Allison mă cunoaşte foarte bine. Chiar îmi dau ochii peste cap.

- Bine, o să mă duc să mă culc cu cineva.

Zâmbesc, ştiind că încearcă să mă facă să râd. Dar apoi încep să plâng iar. Mă simt ca o adolescentă de 16 ani care trece prin prima despărţire şi nu-mi vine să cred că am această reacţie la 40 de ani.

- Of, iubito, spune Allison, cu voce caldă. Sunt aici, şi o să treci peste asta.

- Ştiu, îi spun.

Doar că, într-un mod ciudat, nu ştiu. E o vorbă populară, o parafrază a unei poezii de Robert Frost: „Singura cale de ieşire este traversarea“. Singurul mod de a ajunge în partea cealaltă a tunelului este să mergi *prin* el, nu *pe lângă* el. Dar în momentul acesta nici măcar nu văd intrarea.

După ce Allison îşi parchează maşina şi îmi promite să

mă sune la prima pauză, mă uit la ceas: 18:30. O sun pe prietena mea Jen, care este psihoterapeut şi are cabinetul în cealaltă parte a oraşului. Răspunde imediat şi îl aud pe soţul ei întrebând din fundal cine este. Jen şopteşte: *„Cred* că este Lori“. Văzuse probabil identitatea apelantului, dar plâng atât

de tare, încât nici nu am apucat să o salut. Dacă nu ar fi apărut numele apelantului, ar fi crezut că este vorba despre o glumă proastă.

Mă liniştesc şi îi spun ce s-a întâmplat. Mă ascultă cu atenţie. Spune întruna că nu-i vine să creadă. îl bârfim vreo 20 de minute pe Iubit, apoi o aud pe fiica ei intrând în încăpere şi spunând că trebuie să ajungă la şcoală devreme pentru antrenamentul la înot.

- Te sun în pauza de masă, spune Jen. Dar până una-alta, nu cred că acesta este sfârşitul poveştii. Ceva nu se leagă. în afara cazului în care este vreun sociopat, nu se potriveşte deloc cu ceea ce am văzut în ultimii doi ani.

- Exact, spun. Ceea ce înseamnă că este sociopat.

- în acest caz, am un tip grozav pentru tine - unul care nu este duşmanul copiilor.

Şi ei îi place noul nume al Iubitului.

- Peste câteva săptămâni, când eşti pregătită, vreau să ţi-l prezint.

Aproape că zâmbesc gândindu-mă la absurditatea cuvintelor ei. Ceea ce
îmi trebuie cu adevărat la doar câteva ore de la această despărţire este să am pe cineva lângă mine care să mă ajute să trec peste această suferinţă, însă ştiu cât de neputincios te simţi când prietenul tău suferă şi nu poţi face nimic ca să-l ajuţi. Să ai pe cineva alături când suferi este una dintre rarele experienţe de care oamenii au parte în spaţiul protejat al cabinetului de psihoterapie, dar este foarte greu să o oferi sau să trăieşti în afara acestuia - chiar şi pentru Jen, care *este* psihoterapeut.

După ce am încheiat conversaţia, m-am gândit la ce a spus ea. Aş putea oare merge la întâlnire în doar câteva săptămâni? Parcă mă şi văd ieşind cu un tip binevoitor, care îşi dă toată silinţa să facă genul acela de conversaţie

de la prima întâlnire; fără să-şi dea seama, va spune ceva care îmi va aminti de Iubit (aproape totul îmi va aminti de Iubit, sunt convinsă) şi n-o să fiu capabilă să-mi stăpânesc lacrimile. Plânsul la prima întâlnire este absolut respingător. însă când un psihoterapeut plânge la prima întâlnire, este în acelaşi timp un lucru respingător, dar şi alarmant, în afară de asta, am capacitatea de a mă concentra numai asupra prezentului imediat.

în momentul acesta, este vorba doar de un pas, apoi încă unul.

Asta le spun pacienţilor care se află într-o stare gravă de depresie, genul de lucru care îi obligă să se gândească: *uite baia, e doar la cinci paşi distanţă, o văd, dar nu pot ajunge acolo.* Un pas, apoi încă unul, nu toţi paşii deodată. Fă doar un pas. Şi după ce ai făcut pasul acela, mai fă unul. în cele din urmă, vei reuşi să ajungi la duş. Şi vei reuşi să rezişti şi până mâine şi până la anul. *Un pas.* E posibil să nu reuşească să-şi imagineze că depresia va trece în viitorul apropiat, dar nici nu trebuie. Dacă faci un lucru, acesta te va împinge să faci un altul, înlocuind un cerc vicios cu unul corect. Majoritatea marilor transformări se fac cu paşi mici, aproape imperceptibili.

Reuşesc cumva să-mi trezesc fiul, să prepar micul dejun, să-i fac pacheţelul pentru şcoală, să vorbesc cu el, să-l las la şcoală, să merg cu maşina până la muncă, totul fără să vărs o lacrimă. *Pot face asta,* mă gândesc urcând cu liftul la mine la birou. *Un pas, apoi încă unul.* Câte o şedinţă de 50 de minute.

i >

Ajung la etajul meu, îmi salut colegii pe hol, descui uşa biroului şi trec prin rutina de fiecare zi: îmi aşez lucrurile, pun telefonul pe modul silenţios, deschid dulapul cu fişele, aranjez pernele de pe canapea. Apoi fac un lucru care nu-mi stă în fire, mă aşez pe canapea. Mă uit la scaunul gol al psihoterapeutului şi analizez perspectiva din cealaltă parte a încăperii. Este ciudat de reconfortant. Stau acolo până când luminiţa verde de lângă uşă se aprinde, anunţându-mă că a sosit primul meu pacient.

Sunt pregătită, mă gândesc. Un pas, apoi încă unul. *Voi fi bine.*

Numai că nu sunt.

4

Cea deşteaptă sau cea sexy?

întotdeauna am fost atrasă de poveşti - nu numai de acţiunea în sine, ci şi de cum este spusă povestea. Când oamenii vin la psihoterapie, le ascult povestirile, dar şi *flexibilitatea* pe care o au în legătură cu acestea. Consideră ei că lucrurile pe care le spun reprezintă singura versiune a poveştii - versiunea „exactă“- sau ştiu că versiunea lor este doar unul dintre numeroasele moduri de a o spune? îşi dau seama de ceea ce aleg să omită sau că motivaţia pe care o au de a împărtăşi această poveste afectează modul în care ascultătorul o aude?

M-am gândit mult la aceste lucruri când aveam 20 de ani - nu în raport cu pacienţii care vin la psihoterapie, ci în raport cu personajele din filme şi de la TV. De aceea, imediat ce am absolvit facultatea, m-am angajat în industria divertismentului sau Hollywood, cum o numeşte toată lumea.

Postul acesta era la o mare agenţie de casting şi am lucrat ca asistentă a unui impresar stagiar care, ca majoritatea celor de la Hollywood, nu era cu mult mai mare decât mine. Brad reprezenta scenarişti şi regizori şi părea foarte tânăr, cu aspectul lui de băieţandru şi cu ciuful de păr pe care şi-l dădea mereu din ochi, încât costumele elegante şi pantofii scumpi păreau întotdeauna prea serioase pentru el, ca şi cum ar fi purtat hainele tatălui său.

5

Tehnic, prima mea zi de lucru a fost un test. îmi spusese Gloria de la Resurse umane (nu i-am aflat niciodată numele de familie; toată lumea îi spunea Gloria de la Resurse umane) că Brad redusese lista candidaţilor pentru postul de asistent la doi Analişti, şi fiecare dintre noi avea să lucreze câte o zi, pentru testare. în după-amiaza zilei mele de testare, întorcându-mă de la copiator, i-am auzit pe posibilul meu şef şi pe un alt agent, mentorul său, discutând în biroul lui. „Gloria de la Resurse umane

vrea un răspuns până diseară“, l-am auzit pe Brad spunând. S-o aleg pe cea deşteaptă sau pe cea sexy?“

Pur şi simplu am îngheţat, eram şocată.

„Alege-o întotdeauna pe cea deşteaptă“, i-a răspuns celălalt agent, şi m- am întrebat în ce categorie mă pusese Brad pe mine.

După o oră, am aflat că primisem postul. Şi, în ciuda faptului că întrebarea mi s-a părut revoltător de nepotrivită, mă simţeam jignită, dar într-un mod anormal.

Totuşi, nu eram sigură de ce mă considera Brad deşteaptă. Tot ce am făcut în ziua aceea a fost să formez o serie de numere de telefon (întrerupând în mod repetat convorbirile, pentru că apăsam greşit pe butoane când încercam să fac legătura), am făcut cafea (care mi-a fost trimisă înapoi de două ori), am xeroxat un scenariu (am apăsat *10* în loc de *1* la numărul de exemplare, apoi am ascuns cele nouă scenarii în plus sub o canapea din camera de recreere) şi m-am împiedicat de firul unei lămpi din biroul lui Brad şi am căzut în fund.

Cea sexy, am tras concluzia, trebuie să fi fost deosebit de proastă.

Teoretic, postul meu se numea „asistent critică de film“, dar în realitate eram secretara care, toată ziua, se ocupa de apeluri. Discutam, la rândul meu, cu alte asistente pentru a-i face legătura şefului cu diverşi producători de film şi regizori. în acest domeniu se ştia că toată lumea se aştepta ca asistentele să rămână pe fir pentru a asculta în linişte aceste convorbiri, astfel încât să ştim din timp ce scenarii trebuiau transmise şi unde, fără să fie nevoie de indicaţii ulterioare. Totuşi, uneori, cei care discutau uitau de noi şi auzeam tot felul de bârfe picante despre prietenii celebri ai şefilor noştri - cine s-a certat cu soţia sau ce director de studio

era (informaţie confidenţială) pe punctul de a semna o ofertă avantajoasă. Dacă persoana cu care dorea să vorbească şeful meu nu era disponibilă, lăsam un mesaj şi treceam la următorul nume de pe lista cu o sută de persoane de apelat. Uneori mi se cerea să revin în mod strategic cu un apel la persoana respectivă în momente nepotrivite din zi (dimineaţa, înainte de nouă şi jumătate, pentru că nimeni de la Hollywood nu venea

la muncă înainte de zece, sau, mai puţin subtil, în timpul prânzului), special ca să nu o găsesc la telefon.

Deşi lumea filmului era fascinantă - agenda lui Brad era plină de numerele de telefon şi de adresele unor oameni pe care i-am admirat ani la rând -, slujba unei asistente însemna exact opusul. Ca asistentă, aduceai cafeaua, făceai programări la diverse saloane, ridicai hainele de la curăţătorie, filtrai apelurile de la părinţi sau foste, fotocopiai documente şi le trimiteai pe Messenger, duceai maşinile la service, făceai comisioane personale pentru şef şi întotdeauna, fără excepţie, aduceai apă îmbuteliată rece ca gheaţa la fiecare şedinţă (neadresând niciodată vreun cuvânt scriitorilor sau regizorilor prezenţi, cu care ai fi dat orice să faci cunoştinţă).

în cele din urmă, seara târziu, tastezi zece pagini de note privind scenariile care au venit de la clienţii agenţiei, astfel încât şeful tău să facă observaţii pertinente la şedinţe a doua zi fără să fie nevoie să citească ceva. Noi, asistenţii, făceam mari eforturi să scriem acele note la scenarii pentru a demonstra că suntem deştepţi şi capabili şi am putea într-o bună zi (dă, Doamne!) să nu mai facem muncă de asistent, cu toate îndatoririle aferente care, pur şi simplu, te îndobitocesc, să nu mai lucrăm peste program pe salariul minim şi fără plata orelor suplimentare.

După câteva luni de la angajare, a devenit evident că, dacă cele sexy din agenţie se bucurau de toată atenţia - şi erau multe fete sexy în rândul asistentelor -, cele deştepte primeau toate sarcinile suplimentare. în primul meu an acolo, am dormit foarte puţin, pentru că citeam şi scriam comentarii la o grămadă de scenarii pe săptămână - toate după program şi în weekenduri. Dar nu mă deranja acest

lucru. De fapt, era partea mea preferată din toată activitatea. Am învăţat cum să compun poveşti şi m- am îndrăgostit de personaje fascinante, cu vieţi interioare complicate. Pe măsură ce treceau lunile, am devenit uşor mai încrezătoare în instinctele mele, mai puţin îngrijorată că aş putea prezenta o idee stupidă de poveste.

în scurt timp, am fost angajată ca producător executiv începător la o companie de producţie, cu titulatura de scenarist-şef; aici am ajuns să particip la şedinţe, în timp ce altă asistentă aducea apa îmbuteliată. Colaboram îndeaproape cu scriitorii şi regizorii, înghesuiţi într-o încăpere şi parcurgând materialul scenă cu scenă, ajutând la efectuarea modificărilor dorite de studio, fără ca scriitorii, care adesea simţeau nevoia să-şi protejeze materialele, să se înfurie sau să ameninţe cu abandonarea proiectului. (Aceste negocieri aveau să se dovedească a fi o practică nemaipomenită pentru terapia de cuplu.)

Uneori, pentru a evita să mi se distragă atenţia la birou, lucram cu realizatorii de film dimineaţa devreme, în micul meu apartament; luam de cu seara gustări pentru micul dejun, gândindu-mă: *John Lithgow va mânca mâine în sufrageria mea amărâtă, cu covorul acela oribil dintr-un perete în celălalt şi tavanul cu ornamente demodate. Ar putea fi ceva mai bun de atât?*

Bineînţeles - sau cel puţin aşa credeam. Am fost promovată. Era o promovare pentru care muncisem din greu şi pe care mi-o dorisem foarte mult. Până când am primit-o.

Ironia slujbei mele era că cere multă muncă de creaţie, pe când tu nu ai cine ştie ce experienţă. Când eşti la început, eşti persoana din spatele scenei, cea care face toată munca legată de scenarii la birou, în timp ce persoanele cu funcţii superioare pornesc în căutarea talentelor, iau masa cu agenţii sau merg pe platourile de filmare să verifice producţiile companiei. Când devii producător executiv, treci de la ceea ce se numeşte executiv intern la executiv extern, iar dacă erai un puşti sociabil în liceu, acesta e postul perfect pentru tine. Dar dacă erai genul de puşti iubitor de cărţi, care era cel mai

fericit când lucra împreună cu câţiva prieteni la bibliotecă, atunci ai grijă ce-ţi doreşti.

Acum ieşeam toată ziua şi încercam cu stângăcie să socializez la mese şi la şedinţe. în plus, ritmul acestui proces a început să pară destul de greoi. Putea dura o veşnicie până se făcea un film şi am avut deodată un sentiment ciudat că mi-am ales greşit meseria. M-am mutat într-un

duplex cu o prietenă, iar aceasta mi-a atras atenţia că mă uitam exagerat de mult la televizor.

„Pari deprimată“, mi-a spus cu îngrijorare. Am spus că nu sunt deprimată; eram doar plictisită. Nu mă gândisem că, dacă singurul lucru care te menţine în funcţiune toată ziua este faptul că vei putea da drumul la televizor după cină, probabil *eşti* deprimat.

într-o zi, luam prânzul într-un restaurant drăguţ, cu un agent extrem de simpatic, care vorbea despre un contract foarte bun pe care îl încheiase, când mi-am dat seama că patru cuvinte îmi treceau întruna prin minte: *efectiv nu îmi pasă.* Indiferent ce spunea agentul, auzeam aceste cuvinte care se repetau încontinuu, şi nu s-au oprit nici când a venit nota, nici pe drumul înapoi spre birou. îmi sunau în minte şi a doua zi, şi în următoarele câteva săptămâni, până când, după câteva luni, a trebuit să admit că nu aveau să dispară. *Efectiv nu îmi pasă.*

Şi, cum singurul lucru de care părea să îmi pese *cu adevărat* era privitul la televizor - cum singurele momente în care simţeam ceva (sau, poate mai precis, singurele momente în care simţeam absenţa a ceva neplăcut pe care nu puteam să-l definesc prea bine) erau cele în care eram cufundată în aceste lumi imaginare cu noi episoade care apăreau săptămânal, cu precizia unui ceasornic -, am aplicat pentru o slujbă în televiziune. în câteva luni, am început să lucrez la crearea de seriale pentru NBC.

Parcă era un vis devenit realitate. Mă gândeam: Voi putea contribui din nou la crearea poveştilor. Chiar mai bine decât atât, în loc să creez filme de sine stătătoare, cu un sfârşit elaborat cu acurateţe, voi avea şansa de a lucra la seriale. Pe parcursul mai multor episoade şi sezoane, voi avea posibilitatea să ajut publicul să îşi cunoască personajele preferate, etapă cu etapă - personaje

imperfecte şi contradictorii la fel ca noi toţi, cu poveşti la fel de încurcate.

Părea soluţia perfectă pentru starea de plictiseală în care mă aflam. Aveau să treacă mulţi ani până să-mi dau seama că în tot acest timp încercasem să rezolv problema greşită.

5

Namast’ay în [1]

JULIE, NOTĂ FIŞĂ:
Profesor universitar, 33 de ani, se prezintă pentru ajutor în gestionarea diagnosticului de
cancer primit la întoarcerea din luna de miere.

- Aia este o bluză de pijama? întreabă Julie, intrând în biroul meu.

Este după-amiaza după incidentul cu Iubitul, chiar înaintea şedinţei cu John (şi cu idioţii lui), şi aproape reuşisem să termin ziua cu bine.

O privesc întrebător.

- Bluza ta, spune, aşezându-se comod pe canapea.

Derulez în minte ce am făcut dimineaţă, mă gândesc la puloverul gri pe care aveam de gând să-l îmbrac şi apoi, cu o senzaţie de gol în stomac, la imaginea puloverului întins pe pat alături de bluza gri de pijama pe care mi-o scosesem înainte de a intra la duş, în năuceala mea de după despărţire.

O, Doamne!

într-o zi, Iubitul mi-a cumpărat de la supermarket un set de pijamale cu diverse mesaje amuzante: „Nu-i aşa că sunt ca o rază de soare“, „Minte- mă frumos“ şi „Somnie pufos“ *{nici pe departe* mesajul pe care un psihoterapeut ar dori să-l transmită pacientului). încerc să-mi amintesc discuţia pe care o purtaserăm noaptea trecută.

îmi fac curaj şi privesc în jos. Pe bluza de mea de pijama scrie „Namast’ay în Bed“. Julie mă priveşte, aşteptând un răspuns.

6

De fiecare dată când nu ştiu ce să spun în timpul şedinţelor de psihoterapie - iar asta se întâmplă mult mai des decât îşi dau seama pacienţii -, am de ales: pot să nu spun nimic, până când înţeleg momentul mai bine, sau pot încerca să răspund, dar, orice aş face, trebuie să spun adevărul. Aşadar, deşi sunt tentată să spun că fac yoga şi că bluza e un tricou de sport, ar fi nişte minciuni. Julie face yoga în cadrul

programului Mindful Cancer şi dacă începe să vorbească despre diferitele posturi, va trebui să mint în continuare şi să mă prefac că le cunosc - sau
să recunosc că am mintit.

>

îmi amintesc că, în cursul pregătirii practice, un coleg rezident i-a spus unei paciente că avea să lipsească de la clinică trei săptămâni, iar ea l-a întrebat unde merge.

Rezidentul i-a răspuns foarte sincer: „Merg în Hawaii“.

„în concediu?“, a întrebat pacienta.

„Da“, a răspuns el, deşi, practic, mergea pentru nunta lui, iar după aceea urma să-şi petreacă şi luna de miere pe insulă.

„Ce vacanţă lungă“, a spus pacienta. Atunci rezidentul, considerând că a împărtăşit o informaţie prea personală, a decis să se concentreze asupra comentariului pacientei. Ce însemna pentru ea faptul că avea să piardă trei săptămâni de şedinţe şi ce anume îi aminteau sentimentele pe care le avea legate de absenţa lui? Ambele ar putea fi căi interesante de explorat, dar la fel era şi întrebarea indirectă a pacientei: *Cum nu e nici vară, nici perioadă de vacanţă, de ce îţi iei liber trei săptămâni?* Şi, bineînţeles, când rezidentul şi-a reluat activitatea, pacienta a observat verigheta şi s-a simţit trădată: „De ce nu mi-ai spus adevărul?“

Privind în urmă, acestuia i-a părut rău că nu a făcut asta. Şi ce dacă un pacient afla că urma să se căsătorească? Psihoterapeuţii se căsătoresc, iar pacienţii au reacţii în acest sens, care pot fi rezolvate. însă pierderea încrederii este mai greu de reparat.

Freud afirma că: „Medicul trebuie să fie impenetrabil pentru pacient şi, la fel ca o oglindă, să nu reflecte nimic altceva decât ceea ce i se arată“. Totuşi, actualmente,

majoritatea psihoterapeuţilor folosesc o formă sau alta de confesiune în activitatea lor, fie că este vorba despre împărtăşirea propriilor reacţii care apar în cursul şedinţei, fie când admit că urmăresc emisiunea TV la care pacientul se referă în mod repetat. (Mai bine recunoşti că te uiţi la *Burlacul* decât să te faci că n-ai auzit de emisiune şi să-ţi scape numele vreunui personaj pe care pacientul nu l-a pomenit mea.)

Totuşi, în mod inevitabil, e greu de stabilit ce anume să dezvălui. Un psihoterapeut pe care îl cunosc i-a spus pacientului al cărui copil era diagnosticat cu sindromul Tourette că şi ea are un fiu cu Tourette, iar asta le-a consolidat relaţia. Un alt coleg trata un bărbat al cărui tată îşi pusese capăt zilelor, dar nu i-a dezvăluit niciodată acestuia că şi tatăl lui se omorâse. în fiecare situaţie, trebuie făcut un calcul, un test subiectiv pe care îl folosim pentru a aprecia valoarea dezvăluirii: e utilă această informaţie pentru pacient?

Făcută într-un mod corect, o confesiune poate reduce distanţa în cazul unor pacienţi care se simt izolaţi în experienţele proprii şi îi poate încuraja să fie mai deschişi. Dar dacă este percepută ca fiind nepotrivită sau o dovadă de compătimire, pacientul se va simţi inconfortabil şi va începe să se închidă în el - sau, pur şi simplu, nu va mai veni la terapie.

- Da, îi spun lui Julie. Este o bluză de pijama. Cred că greșeală
mi-am pus-o din

Aştept, întrebându-mă ce va spune. Dacă întreabă de ce, am să-i spun adevărul, dar fără să intru în detalii: nu am fost atentă de dimineaţă.

- Aha, spune.

Apoi se strâmbă ca şi cum îi vine să plângă, însă începe să râdă.

- Scuză-mă, nu râd de tine. *Namast'ay în Bed...* exact asta simt şi eu! îmi vorbeşte despre o femeie din programul Mindful Cancer, care este

convinsă că dacă Julie nu ia în serios yoga - împreună cu faimoasele funde roz şi optimismul - cancerul o va ucide. Nu mai contează că oncologul lui Julie a informat-o deja

că acest cancer o va ucide. Femeia aceea insistă în continuare că yoga vindecă şi cancerul.

Julie o dispreţuieşte.

- închipuie-ţi cum ar fi dacă aş intra în sala de yoga purtând bluza asta. Acum râde necontrolat, încearcă să se abţină şi apoi izbucneşte iar în

râs. Nu am văzut-o niciodată pe Julie râzând de când a aflat că va muri. Probabil că asa era „înainte de cancer“, când era fericită şi sănătoasă şi se

îndrăgostea de cel care avea să-i devină soţ în scurt timp. Râsul ei e ca un cântec şi este atât de contagios, încât încep şi eu să râd.

Stăteam amândouă râzând, ea de femeia habotnică, iar eu de greşeala mea - de felul în care mintea ne trădează, la fel de mult ca şi corpul.

Julie a descoperit cancerul pe când era în vacanţă cu soţul ei pe o plajă din Tahiti. Nu s-a gândit că e cancer, totuşi. Sânul o durea puţin şi mai târziu, la duş, punctul dureros se simţea ciudat, dar i se întâmpla des să aibă zone pe care le simţea ciudat, iar ginecologul ei constata de fiecare dată că erau glande care îşi schimbau dimensiunile în anumite perioade ale lunii. Oricum, poate era gravidă, s-a gândit. Ea şi proaspătul ei soţ, Matt, erau împreună de trei ani şi amândoi vorbeau despre faptul că doreau să aibă copii imediat după căsătorie. În săptămânile dinaintea căsătoriei, nu au mai fost atenţi la măsurile contraceptive.

Era şi un moment potrivit ca să aibă un copil. Julie tocmai fusese titularizată pe post la universitate şi, după mulţi ani de muncă, putea, în sfârşit, să ia o pauză. Acum urma să aibă mai mult timp pentru pasiunile ei: alergatul la maraton, alpinismul şi gătitul de prăjituri pentru nepotul ei. Va avea timp şi pentru căsătorie şi să devină mămică.

Când s-a întors din luna de miere, Julie şi-a făcut un test de sarcină, care a ieşit pozitiv. Când i l-a arătat lui Matt, acesta a luat-o în braţe şi a dansat cu ea prin casă. Au decis că melodia care era întâmplător la radio, *Walking on Sunshine,* va fi cântecul bebeluşului lor. Emoţionaţi, s-au dus la obstetrician pentru primul control, iar când medicul ei a palpat ganglionul pe care Julie îl observase în luna de miere, zâmbetul i-a pălit
uşor.

„Probabil nu e nimic“, a spus medicul, „dar haideţi totuşi să verificăm“.

însă nu a fost aşa. Tânără, proaspăt căsătorită şi gravidă, fără nici un fel de istoric de cancer mamar în familie, Julie fusese lovită de haosul universului. Apoi, în timp ce se lupta să găsească o soluţie pentru a gestiona tratamentul împotriva cancerului şi sarcina, a pierdut copilul.

Acela a fost momentul în care Julie a venit la mine.

Era ciudat că îi fusesem recomandată, deoarece nu eram un psihoterapeut specializat în tratarea persoanelor cu cancer. Dar lipsa mea de expertiză era exact motivul pentru care Julie dorea să mă vadă. îi spusese medicului ei că nu dorea un psihoterapeut din „echipa celor

specializaţi pe cancer“. Dorea să se simtă o persoană normală, să simtă că face parte dintre cei vii. Şi pentru că medicii ei păreau să fie încrezători că va fi bine după operaţie şi chimioterapie, Julie dorea să se concentreze atât pe tratament, cât şi pe viaţa ei de femeie proaspăt căsătorită. (Ce ar fi trebuit să spună în scrisorile de mulţumire pentru darurile de nuntă? *Mulţumesc foarte mult pentru acel bol minunat... îl ţin lângă pat ca să vomit în el?)*

Tratamentul a fost unul foarte dur, însă starea lui Julie s-a îmbunătăţit. A doua zi după ce medicii ei au declarat că „a scăpat de tumoare“, ea şi Matt au plecat într-o plimbare cu un balon cu aer cald, alături de prieteni şi rude apropiate. Era prima săptămână de vară şi când s-au luat de mână şi au privit apusul de la trei sute de metri deasupra pământului, Julie nu s-a mai simţit înşelată, aşa cum se simţise în timpul tratamentului, ci norocoasă. Da, trecuse prin iad. Dar acum totul făcea parte din trecut, iar viitorul era în faţă. După şase luni, avea să mai facă un ultim examen, pentru a putea rămâne însărcinată. în noaptea aceea a visat că avea vreo 60 de ani şi îşi ţinea în braţe primul nepot.

Julie era optimistă. Colaborarea noastră se terminase.

Nu am mai văzut-o pe Julie în perioada dintre plimbarea cu balonul şi ultima investigaţie. Am început însă să primesc telefoane de la alţi pacienţi cu cancer, cărora le fusesem recomandată de oncologul lui Julie. Nimic nu te lipseşte de senzaţia de control mai mult decât boala, chiar dacă avem oricum mai puţin control decât ne închipuim. Lucrul la care oamenii nu vor să se gândească este că poţi face totul ca la carte - în viaţă sau într-un protocol de tratament - şi tot să tragi lozul necâştigător. Şi când se întâmplă asta, singurul control pe care îl ai este felul în

care te descurci cu lozul acela - felul *tău*, nu felul în care îţi spun alţii că ar trebui să fie. Am lăsat-o pe Julie să facă totul în felul ei - eram atât de lipsită de experienţă, încât nu aveam o idee precisă despre cum ar trebui să arate „felul“ acela - şi se pare că a funcţionat.

„Nu ştiu ce ai făcut în cazul ei“, a spus oncologul lui Julie, „dar părea
mulţumită de rezultat“.

>

Ştiam că nu făcusem nimic ieşit din comun în cazul lui Julie. Cel mult, încercasem să nu mă înfiorez văzându-i rănile. Dar rănile acelea nu s-au adâncit, pentru că nici măcar nu ne gândeam atunci la moarte. în schimb, discutam despre peruci sau eşarfe, sex şi despre cum va arăta corpul după operaţie. Şi am ajutat-o să se gândească la cum să-şi gestioneze căsnicia, relaţia părinţii şi activitatea profesională, la fel cum aş face-o cu orice pacient.

Apoi, într-o zi, mi-am verificat mesajele şi am auzit vocea lui Julie. Voia să mă vadă imediat.

A venit la mine a doua zi dimineaţă, era foarte palidă. în urma ultimei investigaţii, la ecografia care trebuia să arate că totul este în regulă, se constatase, în schimb, o formă rară de cancer, diferită de cel iniţial. Cel mai probabil, acest cancer avea să o ucidă. Putea să dureze un an sau cinci sau, dacă lucrurile mergeau bine, chiar zece. Desigur, aveau să încerce tratamente experimentale, dar numai asta erau şi nimic mai mult - experimentale.

- Vrei să rămâi alături de mine până mor? a întrebat Julie.

Şi, deşi instinctul îmi spunea să aleg ceea ce oamenii au tendinţa să facă de fiecare dată când cineva aduce vorba despre moarte, adică să nege total posibilitatea morţii *{Ei, stai, hai să nu ajungem aşa departe. E posibil ca acele tratamente experimentale să aibă efect),* trebuia să-mi amintesc că eram acolo ca să o ajut pe Julie, nu să mă liniştesc pe mine.

Totuşi, în momentul în care m-a întrebat lucrul ăsta, am fost şocată, încercând să asimilez informaţia. Nu eram sigură că eram cea mai potrivită persoană pentru asta. Şi dacă spun sau fac ceva greşit? Aş răni-o în caz că

sentimentele mele - disconfort, teamă, tristeţe - mi s-ar citi pe faţă sau în limbajul trupului. Avea o singură şansă să facă totul aşa cum îşi dorea. Dar dacă o dezamăgeam?

A văzut probabil că ezit.

- Te rog, a spus. Ştiu că nu este uşor, dar nu pot merge la oamenii aceia care se ocupă de canceroşi. E ca şi când ai face parte dintr-o sectă. Le spun tuturor că sunt *curajoşi,* dar ce altceva am putea face, şi, în afară de asta, sunt îngrozită şi încă mă panichez la vederea acelor, exact ca atunci

când eram copil şi îmi făceau injecţii. Nu sunt curajoasă şi nu sunt un războinic care se luptă ca să câştige o bătălie. Sunt doar un profesor obişnuit de colegiu. Au chiar şi *afirmaţii* pe pereţi. Vrei, te rog?

Privind-o pe Julie, nu am putut spune nu. Mai mult, acum nici nu mai voiam să spun nu.

Şi, în acel moment, natura activităţii pe care o făceam împreună s-a schimbat: urma să o ajut să-şi accepte moartea.

De data aceasta, lipsa mea de experienţă putea să conteze.

Joc de cuvinte - *Namaste* e un salut indian. *Namaste* e compus din *nama* şi *te,* în traducere, „mă închin ţie“. *Nama* înseamnă „ceea ce nu îmi aparţine“ şi reprezintă renunţarea la propriul eu în faţa celuilalt. *Na-mah-stay-în-bed* / *No-me-stay-în-bed:* expresie jamaicană folosită pentru a refuza o invitaţie, aproximativ: „Nu, prefer să stau în pat“. (n.tr.)

6
în căutarea lui Wendell

„Poate ar fi bine să discuţi cu cineva“, sugerează Jen, la două săptămâni după despărţire. Tocmai m-a sunat la birou să vadă ce fac. „Trebuie să găseşti un loc în care nu eşti psihoterapeut.“ „Trebuie să te duci într-un loc în care să poţi plânge în voie.“

Mă privesc în oglinda atârnată lângă uşa biroului meu, cea pe care o folosesc ca să mă asigur că nu am ruj pe dinţi, înainte să chem un pacient din sala de aşteptare, după o gustare scurtă între şedinţe. Par normală, dar mă simt ameţită şi dezorientată. Mă descurc fără probleme cu pacienţii - consultarea pacienţilor e o uşurare, un răgaz de 50 de minute de la propria viaţă -, dar în afara şedinţelor, îmi pierd controlul. De fapt, cu fiecare zi care trece, am senzaţia că îmi e mai rău, nu mai bine.

Nu pot să dorm. Nu pot să mă concentrez. De la despărţire, mi-am uitat cârdul de credit la un supermarket, am plecat de la benzinărie cu capacul de la rezervor atârnând şi am căzut pe scările garajului de acasă, învineţindu-mi rău genunchiul. Mă doare pieptul ca şi cum inima mi-ar fi fost strivită, deşi ştiu că nu e aşa, pentru că inima mea lucrează mai intens, bătând rapid fără încetare - un semn de anxietate. Mă obsedează starea de spirit a Iubitului, care îmi imaginez că e calm şi împăcat, în timp ce eu stau pe jos în dormitor şi îi duc dorul. Apoi mă gândesc obsesiv dacă într-adevăr îmi e dor de el - l-am cunoscut vreodată cu adevărat? îmi e dor de el sau de imaginea pe care o am despre el?

6

Aşadar, atunci când Jen spune că ar trebui să merg la un psihoterapeut, ştiu că are dreptate. Am nevoie de cineva care să mă ajute să trec peste această criză.

Dar la cine să merg?

E foarte complicat să găseşti un psihoterapeut. Nu e ca şi cum, să spunem, ai căuta un dentist bun, pentru că aproape oricine are nevoie de

un medic stomatolog. Dar un psihoterapeut? Gândeşte-te:

1. Dacă rogi pe cineva să-ţi recomande un psihoterapeut, şi persoana respectivă nu merge la un psihoterapeut, aceasta s-ar putea simţi jignită că ai făcut acea presupunere. La fel, dacă rogi pe cineva să-ţi recomande un psihoterapeut, şi persoana respectivă *chiar* merge la psihoterapeut, aceasta ar putea fi supărată că lucrul acesta a fost atât de evident pentru tine. *Dintre toţi cunoscuţii ei,* s-ar mira persoana respectivă, *de ce s-a gândit să mă întrebe tocmai* pe mine?
2. Când te interesezi, rişti ca persoana aceasta să te întrebe de ce vrei să mergi la un psihoterapeut. „Ce s-a întâmplat?“, „O problemă cu partenerul? Eşti deprimată?“ Chiar dacă oamenii nu întreabă cu voce tare, de fiecare dată când te văd, se gândesc: *Ce s-a întâmplat? Nu merge ceva în căsătorie? Eşti deprimată?*
3. Dacă prietena ta îţi dă totuşi numele psihoterapeutului ei, s-ar putea să fii nevoită să pui anumite limite în ceea ce priveşte lucrurile pe care le spui în cabinetul de psihoterapie. Dacă, de exemplu, prietena ta îi povesteşte acestui psihoterapeut un incident nu foarte flatant în care eşti şi tu implicată, iar tu povesteşti o versiune diferită a aceluiaşi eveniment - sau îl omiţi complet -, psihoterapeutul te va vedea într- un mod în care tu nu ai ales să te prezinţi. Dar nu ai cum să ştii ce anume ştie psihoterapeutul despre tine, pentru că acesta nu poate menţiona nimic din ce s-a spus în cadrul altei şedinţe.

Chiar şi aşa, recomandările prin viu grai sunt adesea un mod eficient de a găsi un psihoterapeut. Poţi intra şi pe

un site specializat şi să cauţi printre profilurile din zona ta. Dar, indiferent cum faci asta, cu siguranţă te vei întâlni cu câţiva înainte de a-l găsi pe cel potrivit. Este foarte important să rezonezi cu psihoterapeutul tău, lucru care nu se întâmplă şi în cazul altor medici (aşa cum a spus un alt psihoterapeut: „Nu e aceeaşi situaţie ca atunci când alegi un cardiolog bun, care te vede poate de două ori pe an şi nu va afla niciodată despre nesiguranţele tale“). Multe studii arată că factorul *cel mai important* pentru succesul tratamentului tău este relaţia pe care o ai cu psihoterapeutul şi „să te

simţi înţeles de acesta“. Acest lucru e mai important decât pregătirea psihoterapeutului, tipul de psihoterapie pe care îl practică sau genul de problemă pe care o ai.

Dar, în ceea ce mă priveşte, există anumite limite în găsirea unui psihoterapeut. Pentru a evita o încălcare a eticii, cunoscută sub denumirea de relaţie dual ă, nu pot trata pe nimeni sau beneficia de tratament din partea nimănui aflat în cercul meu de apropiaţi - nu trebuie să fie un părinte al unui copil din clasa fiului meu, sora colegei mele, mama unui prieten sau vecinul meu. Relaţia în cabinetul de psihoterapie trebuie să fie de sine stătătoare, distinctă. Aceste reguli nu se aplică pentru alţi medici. Poţi juca tenis sau poţi fi în clubul de lectură împreună cu chirurgul tău, cu dermatologul sau fizioterapeutul, dar nu cu psihologul.

Acest lucru îmi îngustează dramatic perspectiva. Sunt prietenă cu, trimit pacienţi la, merg la conferinţe sau mă asociez în alt mod cu numeroşi psihoterapeuţi din oraş. în plus, prietenii mei psihoterapeuţi, cum e Jen, cunosc în mare măsură aceiaşi psihoterapeuţi ca şi mine. Chiar dacă Jen m-ar trimite la unul dintre colegii ei pe care nu-i cunosc, ar fi foarte ciudat, deoarece ea e prietenă cu psihoterapeutul - e prea aproape. Cât despre colegi? Iată care e problema: nu vreau să afle colegii mei că am nevoie urgent de psihoterapie. N-ar putea oare ezita, conştient sau nu, să-mi mai trimită pacienţi?

Deşi sunt înconjurată de psihoterapeuţi, situaţia mea delicată îmi aduce în minte acel vers al lui Coleridge: „Apă, apă peste tot/ Nici o picătură de băut“.

Dar, până la sfârşitul zilei, îmi vine o idee.

Colega mea Caroline nu lucrează pe etajul meu, nici măcar în aceeaşi clădire cu mine. Nu îmi e prietenă, deşi

profesional suntem apropiate. Uneori, ne împărţim cazurile - eu văd un cuplu, iar ea îi vede individual pe membrii cuplului, sau invers. Am deplină încredere în orice recomandare mi-ar face.

O sun pe mobil la fără zece şi răspunde.

- Bună, ce faci? întreabă.
- Foarte bine. Cât se poate *grozav,* repet cu entuziasm.

Nu menţionez faptul că n-am dormit aproape deloc şi nici nu am mâncat şi că am o senzaţie de leşin. O întreb ce mai face, apoi trec direct la subiect.

- Am nevoie de o recomandare de un psihoterapeut, pentru un prieten.

Explic imediat că acest „prieten“ caută neapărat un bărbat
psihoterapeut, ca să n-o fac pe Caroline să se întrebe de ce nu-l trimit pe prietenul meu la ea.

Prin telefon, aproape că aud cum i se învârt rotiţele în cap. Cam trei sferturi dintre medicii care fac psihoterapie (spre deosebire de cercetare, testare psihologică sau gestionarea medicaţiei) sunt femei, aşa că îi va lua ceva să găsească un bărbat. Adaug că psihoterapeutul bărbat din departamentul meu, care din întâmplare este unul dintre cei mai talentaţi psihoterapeuţi pe care îi cunosc, nu s-ar potrivi pentru acest prieten, pentru că acesta nu se simte confortabil să facă psihoterapie acolo, unde avem aceeaşi sală de aşteptare.

- Hmm, spune Caroline. Să mă gândesc. Pacientul care doreşte recomandarea e bărbat?

- Da, are patruzeci şi ceva de ani, spun. Perfect funcţional.

Perfectfuncţional este codul psihoterapeuţilor pentru „un pacient bun“, genul cu care majorităţii psihoterapeuţilor le face plăcere să lucreze, adesea pentru a compensa pacienţii cu care de asemenea dorim să lucrăm, dar care sunt mai puţin funcţionali. Pacienţii perfect funcţionali sunt cei care pot stabili relaţii, gestiona responsabilităţi de adult şi au capacitate de introspecţie. Genul care nu te sună în fiecare zi între

şedinţe pentru urgenţe. Studiile arată, iar bunul-simţ dictează că majoritatea psihoterapeuţilor preferă să lucreze cu pacienţi volubili, motivaţi, deschişi şi responsabili - aceştia sunt pacienţii care fac progrese rapid. Includ partea cu perfect funcţional pentru Caroline, ca să poată lărgi aria psihoterapeuţilor care ar putea fi interesaţi de acest caz, şi, în plus, mă consider relativ „perfect funcţională“. (Cel puţin eram, până de curând.)

- Cred că s-ar simţi mai în largul lui cu un psihoterapeut bărbat, căsătorit, care are şi copii, am adăugat.

Am făcut lucrul acesta tot cu un motiv. Ştiu că nu este o presupunere corectă, dar mă tem că o psihoterapeută ar putea fi predispusă să empatizeze cu mine după despărţire, iar un psihoterapeut bărbat necăsătorit, fără copii nu ar înţelege nuanţele părţii cu copilul din această situaţie. Pe scurt, vreau să văd dacă un specialist bărbat, obiectiv, care are experienţa directă a căsătoriei şi copiilor - un bărbat exact ca Iubitul - va fi la fel de consternat ca mine în ceea ce priveşte comportamentul Iubitului, deoarece astfel voi şti că reacţia mea este normală şi că, până la urmă, nu am luat-o razna.

Da, am nevoie de obiectivitate, dar numai pentru că sunt convinsă că obiectivitatea îmi va da mie dreptate.

O aud pe Caroline tastând.

- Ce zici de... Nu, lasă, are o părere mult prea bună despre el, spune ea despre un psihoterapeut nenumit.

- Uite un coleg care era în grupul meu de consultaţii. Dar nu sunt sigură. E grozav. Foarte priceput. întotdeauna are lucruri profunde de spus. Doar că...

Caroline ezită.

- Doar că?

- Este tot timpul foarte vesel. Pare... *nefiresc.* De ce naiba o fi aşa fericit? Dar unor pacienţi le place acest lucru. Crezi că prietenul tău s-ar împăca bine cu el?

- Categoric nu, spun. Şi eu sunt suspicioasă când e vorba despre oameni exagerat de fericiţi.

Apoi Caroline menţionează un terapeut bun, pe care îl cunosc şi eu relativ bine, aşadar îi spun că nu ar fi potrivit pentru prietenul meu, deoarece există un *conflict* - formula folosită de psihoterapeuţi pentru: „Lumile lor se ciocnesc, dar nu pot spune mai mult“.

Aceasta reia căutarea, apoi se opreşte.

- A, ia uite, e un psiholog pe care îl cheamă Wendell Bronson, spune Caroline. N-am mai vorbit cu el de ani de zile, dar am fost colegi de

facultate şi este brici. Căsătorit, cu copii. Patruzeci şi ceva de ani, sau cam aşa, face asta de mult timp. Vrei datele lui de contact?

îi răspund că le vreau, adică „prietenul meu“ vrea. Schimbăm câteva amabilităţi şi apoi închidem.

în acest moment, ceea ce mi-a spus Caroline este tot ce ştiu despre Wendell. în plus, poţi parca gratuit două ore pe strada care se află vizavi de biroul lui. Ştiu asta deoarece, după convorbire, Caroline mi-a trimis un mesaj cu datele lui de contact, şi mi-am dat seama că locul în care merg la epilat este, din întâmplare, pe aceeaşi stradă *{Nu că voi mai avea nevoie de acele servicii în viitorul apropiat,* mă gândesc, iar asta mă face să plâng iar).

Reuşesc să mă adun şi formez numărul lui Wendell. Bineînţeles, intră mesageria vocală. Psihoterapeuţii rareori răspund la telefonul de la birou, pentru ca pacienţii să nu se simtă respinşi dacă sună într-un moment de criză, iar psihoterapeutul lor are numai câteva minute între şedinţe ca să vorbească cu ei. Telefoanele între colegi se fac pe mobil.

Aud un mesaj standard („Bună, ai sunat la cabinetul lui Wendell Bronson. Voi reveni cu un apel de luni până vineri, în timpul programului de lucru. Dacă este o urgenţă, te rog sună... “) şi după semnal las un mesaj concis cu informaţiile de care are nevoie un psihoterapeut - nume, două vorbe despre motivul pentru care l-am sunat şi numărul de telefon la care pot fi contactată. Mă descurc bine până când, gândindu-mă că aşa aş putea să reuşesc să-l văd mai curând, adaug că şi eu sunt psihoterapeut, dar îmi tremură vocea când rostesc cuvântul „psihoterapeut“. Ruşinată, încerc să maschez totul cu un tuşit şi închid repede.

Când mă sună Wendell, o oră mai târziu, încerc să par

cât se poate de adunată când îi explic că am nevoie doar de o mică gestionare a crizei, de câteva săptămâni pentru a „prelucra“ o despărţire neaşteptată şi apoi voi reveni pe linia de plutire. Am mai făcut psihoterapie, spun, aşa că sunt „pregătită“. Nu râde la gluma mea, aşa că sunt foarte sigură că nu are simţul umorului, dar nu contează, căci nu de simţul umorului am nevoie pentru gestionarea crizei.

Până la urmă, e vorba doar să mă pun din nou pe picioare.

Wendell spune cam cinci cuvinte în cursul întregii convorbiri. Folosesc inexact termenul *cuvinte,* pentru că e vorba mai curând de o serie de „aha“, înainte de a stabili o programare la ora nouă a doua zi dimineaţa. Accept şi am încheiat discuţia.

Deşi Wendell nu a spus cine ştie ce, discuţia îmi oferă imediat o stare de uşurare. Ştiu că acesta este un efect placebo destul de des întâlnit: pacienţii se simt adesea plini de speranţă după ce au făcut prima programare, înainte să fi călcat măcar în cabinet. Şi eu sunt la fel. *Mâine*, mă gândesc, *am să primesc ajutorul de care am nevoie. Da, acum sunt dată peste cap, pentru că totul a fost un şoc, dar în scurt timp am să pun lucrurile în ordine* (adică Wendell va confirma faptul că Iubitul este sociopat). *Când o să privesc în urmă, această despărţire va fi doar un impuls asupra vieţii mele. Va fi o greşeală din care am învăţat ceva, genul de greşeală pe care băieţelul meu o numeşte „un hopa-sus“.*[1]

în seara aceea, înainte să merg la culcare, adun lucrurile Iubitului - hainele lui, articolele de toaletă, racheta de tenis, cărţile şi electronicele - şi le ambalez într-o cutie pe care am să i-o dau. Scot din sertar pijamalele pe care mi le-a cumpărat şi găsesc un post-it cu un mesaj amuzant, pe care Iubitul îl lipise de una dintre ele. Când l-a scris, mă întreb, ştia deja că avea să plece?

La o întâlnire pe tema unui caz, la care am mers cu o săptămână înaintea despărţirii, un coleg a adus în discuţie o pacientă care a aflat că soţul ei ducea o viaţă dublă. Nu numai că avea o relaţie de ani de zile, dar o lăsase pe femeia respectivă gravidă şi aceasta urma să aibă un copil cu el. Când soţia lui a aflat toate acestea (avusese el de gând să-i spună vreodată?), nu a mai ştiut

cum să înţeleagă viaţa cu el. Amintirile ei erau reale? De exemplu, vacanţa romantică - versiunea ei a excursiei era veridică sau era vreo ficţiune, dat fiind faptul că el avusese tot timpul legătura asta? Se simţea ca şi cum i-ar fi fost furată căsnicia, dar şi amintirile. La fel şi atunci când Iubitul mi-a lăsat acel mesaj pe un postit - chiar atunci când mi-a cumpărat pijamalele, îşi plănuia cumva în secret şi viaţa liberă, fără copii? Mă enervez când privesc mesajul lui. *Mincinosule!*

Duc cutia afară, la maşină, şi o pun pe scaunul din faţă, ca să nu uit să o las. Poate fac asta dimineaţa, în drum spre întâlnirea cu Wendell.

Abia aştept să-mi spună ce sociopat este Iubitul.

Beautiful Oops, o serie de cărţi care încurajează cititorii să vadă greşelile ca pe nişte oportunităţi, nu ca pe nişte eşecuri. (n.red.)

7
Când începi să înţelegi

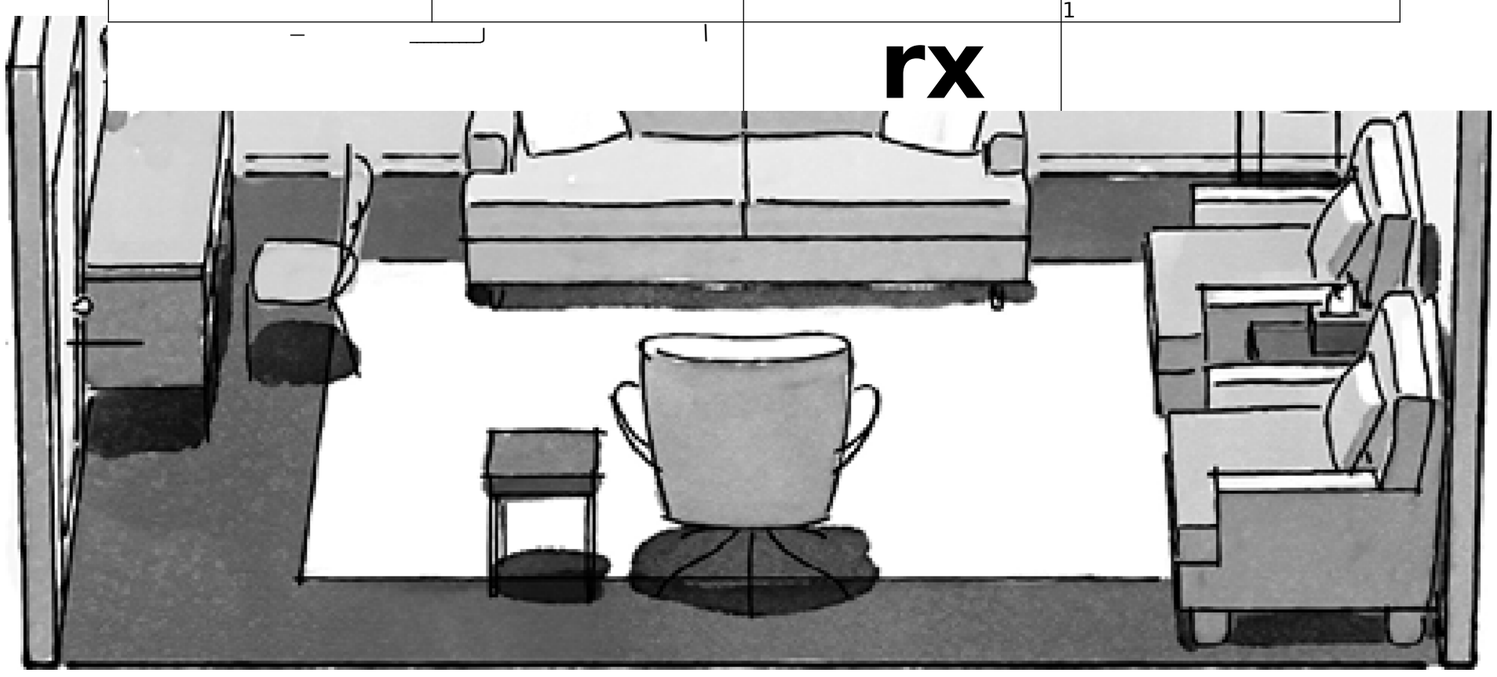
Stau în pragul uşii, în cabinetul lui Wendell, încercând să-mi dau seama unde să mă aşez. Văd multe cabinete de psihoterapeuţi în profesia mea - ale coordonatorilor în timpul cursurilor, ale colegilor pe care îi vizitez -, dar nu am văzut niciodată unul ca al lui Wendell.

Da, peste tot sunt obişnuitele diplome pe pereţi şi cărţile de psihoterapie pe rafturile bibliotecii şi nici un obiect care ar putea da în vileag viaţa sa personală (nici un fel de fotografii de familie pe birou, de exemplu; doar un laptop). Dar în locul decorului standard, cu scaunul psihoterapeutului în mijlocul încăperii, cu spătarul spre perete (în cursul stagiului, am învăţat să ne aşezăm aproape de uşă, în caz că „lucrurile degenerează“ şi avem nevoie de o ieşire de urgenţă), biroul lui Wendell are două canapele mari, pe peretele din partea cealaltă a uşii, aranjate în formă de L, cu o măsuţă între ele - şi nici un scaun pentru psihoterapeut.

Sunt derutată.

Iată o schiţă a cabinetului meu:

Cabinetul meu



Si iată cabinetul lui Wendell:

9

Cabinetul lui Wendell

Wendell, care este foarte înalt şi foarte slab, cu un început de chelie şi poziţia corpului uşor înclinată, specifică profesiei noastre, stă în picioare aşteptând să mă aşez. Presupun că nu vom sta amândoi pe aceeaşi canapea, dar pe care se aşază el de obicei? Pe cea din dreapta ferestrei (ca să se salveze *pe acolo*, dacă lucrurile degenerează)? Sau pe cea de la perete? Decid să mă aşez în dreptul ferestrei, poziţia A, înainte să închidă uşa, să traverseze încăperea şi să se relaxeze în poziţia C.

în general, când văd un pacient nou, deschid conversaţia cu o introducere de genul: „Deci, spune-mi, ce te aduce astăzi aici?“

însă Wendell nu spune nimic. Se uită doar la mine, cu ochii lui verzi întrebători. Poartă un fel de vestă tricotată, pantaloni sport şi mocasini, de-ai zice că vine de la un casting pentru rolul de terapeut.

- Bună, spun.
- Bună, răspunde el.

Şi aşteaptă.

Trece cam un minut, ce pare mult mai mult decât în realitate, şi încerc să-mi fac curaj pentru a expune clar situaţia cu Iubitul. Adevărul este că fiecare zi de la despărţire a fost mai rea decât seara despărţirii, pentru că acum simt un gol imens în viaţa mea. în ultimii anii, eu şi Iubitul am ţinut permanent legătura pe parcursul fiecărei zile, îmi spunea noapte bună de fiecare dată înainte de culcare. Acum ce face? Cum a fost ziua *lui*? Prezentarea de la birou a mers bine? Se gândeşte la mine? Sau se bucură că a spus adevărul şi şi-a luat o piatră de pe inimă, aşa că acum poate căuta pe cineva fără copii? îi simt lipsa în fiecare celulă a corpului, aşa că în dimineaţa asta sunt deja distrusă când ajung la cabinetul lui Wendell, dar nu vreau ca asta să fie prima

impresie pe care i-o fac.

Sau, ca să fiu cinstită, nici a doua sau a o suta impresie.

Un paradox interesant al procesului de psihoterapie: pentru a-şi face meseria, psihoterapeutul încearcă să-i vadă pe pacienţi aşa cum sunt, iar asta înseamnă să le observe vulnerabilităţile şi tiparele adânc înrădăcinate şi frământările. Asta nu înseamnă că psihoterapeutul nu caută calităţile pacientului şi încearcă să lucreze pornind de la acestea. Facem asta. Dar, în timp ce ne propunem să descoperim ceea ce nu

funcţionează, pacienţii încearcă să păstreze iluzia, ca să evite ruşinea - ca să pară mai echilibraţi decât sunt în realitate. Ambele părţi au în vedere binele pacientului, dar adesea lucrează în dezacord în serviciul obiectivului comun.

încercând să fiu pe cât de calmă se poate, încep să-i spun lui Wendell povestea Iubitului, dar aproape instantaneu demnitatea mea dispare şi izbucnesc în plâns. Trec prin întreaga poveste cu toate detaliile, iar când am terminat, îmi acopăr faţa cu mâinile, tremur toată şi mă gândesc la ce mi-a spus Jen la telefon când m-a sunat ieri ca să vadă ce mai fac: „Trebuie să găseşti un loc în care să nu fii psihoterapeut“.

E cât se poate de clar că nu sunt psihoterapeut în momentul acesta.
Argumentez de ce Iubitul trebuie blamat pentru tot ce s-a întâmplat:
dacă nu ar fi fost atât de evitant (diagnosticul lui Jen), nu aş fi fost luată
prin surprindere în aşa măsură. Şi adaug că probabil e un sociopat
(citând-o din nou pe Jen; iată de ce psihoterapeuţii nu pot merge la
prietenii lor pentru psihoterapie), deoarece nu aveam nici cea mai vagă
idee că asta simţea - era un actor foarte bun! Si chiar dacă nu este
sociopat sută la sută, tot îi lipsesc câteva doage, pentru că cine ţine ascuns un lucru atât de important, Dumnezeu ştie de cât timp? Până la urmă, ştiu cum arată comunicarea normală, în special pentru că văd multe cupluri la cabinet şi în afară de asta...

Ridic privirea şi cred că-l văd pe Wendell încercând să nu zâmbească (parcă îmi şi imaginez la ce se gândeşte: „Dementa asta e psihoterapeut... de cupluri?“), dar e greu de spus, pentru că nu văd prea bine. E ca şi cum aş privi prin parbrizul unei maşini căreia nu-i merg ştergătoarele în timpul unei ploi torenţiale. în mod bizar, mă simt uşurată că pot să plâng în faţa altei persoane, chiar dacă persoana aceea este un străin care nu prea vorbeşte.

După câteva *mmm* empatice, Wendell pune o întrebare:

- Aceasta este o reacţie tipică când te desparţi de cineva?

Tonul lui este amabil, dar ştiu unde bate. încearcă să determine ceea ce se cunoaşte sub numele de stilul meu de ataşament. Stilurile de

ataşament se formează devreme în copilărie, pe baza interacţiunilor noastre cu cei care au grijă de noi. Stilurile de ataşament sunt semnificative pentru că se reflectă şi în relaţiile adulţilor, influenţând genurile de tipare pe care le aleg (stabile sau mai puţin stabile), cum se comportă în cursul unei relaţii (dornic de afecţiune, distant sau volatil) şi cum tind să se sfârşească relaţiile lor (nostalgic, amiabil sau cu un scandal imens). Vestea bună este că stilurile de ataşament neadaptate pot fi modificate la vârsta adultă - aceasta, de fapt, reprezintă o mare parte a muncii în psihoterapie.

- Nu, nu este o reacţie tipică, insist, ştergându-mi lacrimile cu mâneca.

I-am spus că am avut relaţii pe termen lung şi că am trecut prin despărţiri, dar nu ca aceasta. Şi, repet, singurul motiv pentru care am această reacţie este că această despărţire a însemnat un mare soc şi este foarte neaşteptată, iar ceea ce a făcut Iubitul nu este cel mai *derutant* şi cel mai *bizar* şi... LIPSIT DE ETICĂ lucru pe care îl poţi face cuiva?

Sunt sigură că acest specialist căsătorit şi cu copii îmi va spune imediat ceva care să mă încurajeze, despre cât de dureros este să fii luat prin surprindere, dar că pe termen lung, slavă Domnului că s-a întâmplat, pentru că am scăpat de un pericol, nu numai pentru mine, dar şi pentru fiul meu. Mă aşez mai bine pe canapea, respir adânc şi aştept să vină validarea.

Dar Wendell nu-mi oferă aşa ceva. Desigur, nu mă aşteptam să-l facă pe Iubit gunoi, cum a făcut Allison; un psihoterapeut ar folosi un limbaj mai neutru, de exemplu: „Se pare că avea o mulţime de sentimente pe care nu ţi le-a comunicat în mod direct“. Totuşi, Wendell nu spune

nimic.

Lacrimile încep să curgă iar, când, cu colţul ochiului, văd un obiect care zboară prin aer către mine. La început mi se pare că e o minge de fotbal şi mă întreb dacă nu cumva am halucinaţii (deoarece nu m-am odihnit prea bine de la despărţire încoace), dar apoi realizez că este o cutie maro de şerveţele - cea care era pe măsuţa dintre canapele, lângă locul pe care nu m-am aşezat. Instinctiv, ridic mâinile ca să o prind, dar ratez. Aterizează zgomotos pe perna de lângă mine şi înşfac mai multe şerveţele ca să îmi suflu nasul. Cutia pare să micşoreze spaţiul dintre Wendell şi mine, ca şi

cum mi-ar fi aruncat un colac de salvare. De-a lungul anilor, le-am oferit pacienţilor cutii cu şerveţele de nenumărate ori, dar uitasem cum acest gest simplu te poate face să te simţi foarte ocrotit.

O expresie pe care am auzit-o în timpul masteratului îmi vine în minte: „Actul psihoterapeutic, nu cuvântul psihoterapeutic“.

Iau mai multe şerveţele şi mă şterg la ochi. Wendell mă priveşte, aşteptând.

Vorbesc în continuare despre Iubit şi despre problemele lui de evitare, construind un caz pe baza detaliilor din trecutul lui, inclusiv modul în care se terminase căsătoria sa, care nu era diferit de cel în care se terminase relaţia noastră, din punctul de vedere al valorii şocului pentru soţia şi copiii săi. îi spun lui Wendell tot ce ştiam despre problemele lui de evitare, fără să-mi dau seama că, fără intenţie, ilustram evitarea *mea* a evitării lui - despre care se părea că ştiam destule.

Wendell îşi înclină uşor capul, cu un zâmbet întrebător pe faţă.

- E curios, nu-i aşa, având în vedere tot ce ştiai deja despre trecutul lui, că este un şoc atât de mare pentru tine?

- Dar *este* un şoc, îi răspund. Nu a spus niciodată nimic despre faptul că nu-şi dorea un copil în casă! De fapt, tocmai vorbise la Resurse umane, la el la firmă, ca să se asigure că îl putea trece pe fiul meu pe poliţa lui de asigurare după ce ne căsătoream!

Trec în revistă întreaga cronologie încă o dată, adăugând şi alte dovezi în susţinerea poveştii mele, când observ expresia confuză de pe faţa lui Wendell.

- Ştiu că mă repet, spun. Dar trebuie să înţelegi, mă aşteptam să ne petrecem tot restul vieţii împreună. Aşa

trebuiau să evolueze lucrurile, iar acum totul s-a dus de râpă. Jumătate din viaţa mea s-a *dus* şi n-am nici cea mai vagă idee ce se va întâmpla. Şi dacă Iubitul a fost ultima persoană de care m-am îndrăgostit? Dacă a fost capătul de linie?

- Capătul de linie? întreabă entuziasmat Wendell.
- Da, capătul de linie, spun eu.

Wendell aşteaptă să continuu, în schimb, mie mi se umplu din nou ochii de lacrimi. Nu hohotele disperate din ultima săptămână, ceva mai

calm şi mai profund.

Mai liniştit.

- Ştiu că te simţi ca şi cum ai fost luată prin surprindere, spune Wendell. Dar mă mai interesează şi altceva din ce ai spus. *Jumătate din viaţa ta s-a dus.* Poate ceea ce te doare nu este doar despărţirea, deşi ştiu că această experienţă este devastatoare.

Face o pauză, iar când vorbeşte din nou, tonul vocii e mai blând.

- Mă întreb dacă nu cumva suferi pentru ceva mai important decât pierderea iubitului tău.

Mă priveşte cu subînţeles, ca şi cum ar fi spus ceva incredibil de important şi profund, dar mie îmi vine să-i dau un pumn.

Ce de tâmpenii, mă gândesc. Pe bune? Eram în regulă - mai mult decât în regulă; mă simţeam *extraordinar* - înainte să apară această situaţie. Am un copil pe care îl ador mai mult decât orice pe lumea asta. Am o carieră de care sunt extrem de mulţumită. Am o familie care mă susţine

şi prieteni incredibili, la care ţin foarte mult şi care, la rândul lor, ţin la mine. Sunt recunoscătoare pentru viaţa asta... bine, *uneori* sunt recunoscătoare. în mod cert, *încerc* să fiu recunoscătoare. Iar acum sunt frustrată. îl plătesc pe psihoterapeutul ăsta ca să mă ajute să gestionez această dureroasă despărţire şi asta e tot ce poate el să-mi ofere?

Suferinţă pentru ceva mai important, pe dracu'.

înainte să apuc să spun asta, observ că Wendell mă priveşte într-un mod în care nu sunt obişnuită să fiu privită. Ochii lui sunt ca nişte magneţi, şi de fiecare dată când întorc privirea, par să mă găsească. Expresia lui

este concentrată, dar blândă, o combinaţie între un bătrân înţelept şi un animal împăiat, şi transmite un mesaj: *Aici, în încăperea asta, eu te voi vedea mereu, iar tu vei încerca să te ascunzi, însă eu tot am să te văd, iar asta o să fie în regulă.*

Dar nu pentru asta am venit. Aşa cum i-am spus lui Wendell când am sunat pentru programare, am nevoie de o oarecare gestionare a crizei.

- în realitate mă aflu aici pentru a depăşi această despărţire, spun eu. Am senzaţia că mă învârt într-un cerc şi nu reusesc să ies din el, acesta

este motivul pentru care sunt aici - să găsesc o cale de ieşire.

- Ok, spune Wendell, retrăgându-se elegant. Ajută-mă să înţeleg mai multe lucruri despre relaţie.

încearcă să stabilească ceea ce se numeşte alianţă terapeutică, o încredere care trebuie construită, înainte de a începe. La primele şedinţe, este întotdeauna mai important pentru pacienţi să se simtă ascultaţi şi înţeleşi, înainte de a obţine o cunoaştere interioară sau de a face schimbări.

Uşurată, revin la povestea despre Iubit, reluând întreaga situaţie.

însă, la fel ca orice psihoterapeut, el ştie că situaţia pentru care se prezintă un pacient la cabinet, problema cu care vine acesta, este adesea doar un aspect al unei probleme mai mari, dacă nu chiar o pistă cu totul falsă. Ştie că majoritatea oamenilor se pricep extraordinar de bine să găsească modalităţi de a filtra lucrurile la care nu vor să se gândească, să folosească moduri de distragere a atenţiei şi mecanisme de apărare, ca să ţină la distantă sentimentele ameninţătoare. Ştie că emoţiile pe care le dai la o parte nu fac decât să devină mai puternice, dar că înainte de a distruge mecanismul defensiv al unei persoane - fie că acel mecanism de apărare este obsesia pentru o altă persoană sau faptul că treci cu vederea ceea ce este chiar în faţa ta -, el trebuie să ajute pacientul să înlocuiască acest mecanism de apărare cu altceva, astfel încât să nu lase persoana rănită şi expusă, fără nici un fel de protecţie. Aşa cum implică sintagma, *sistemele de apărare* au un scop util. îi protejează pe oameni de suferinţă... până când nu mai au nevoie de ele.

La această stare de omitere încearcă psihoterapeuţii să lucreze.

între timp, înapoi pe canapeaua mea, strângând în mână cutia cu şerveţele. Şi o parte din mine ştie ceva. Oricât de mult mi-aş dori validarea, undeva înăuntru, ştiu că *tâmpeniile* lui Wendell sunt *exact* lucrul pentru care îl plătesc, pentru că dacă vreau pur şi simplu să mă plâng de Iubit, pot face lucrul acesta gratis, cu familia şi prietenii (cel puţin, până când îşi pierd răbdarea). Ştiu că adesea oamenii creează naraţiuni imperfecte, ca să se simtă mai bine pe moment, deşi, în timp, asta îi face să se simtă mai rău - şi că uneori au nevoie de altcineva ca să citească printre rânduri.

Dar mai ştiu ceva: Iubitul este un nenorocit, un sociopat egoist.

Mă aflu în spaţiul acela dintre a sti şi a nu sti.

- Asta e tot ce am putut face pentru azi, spune Wendell.

Urmărindu-i privirea, observ pentru prima dată în spatele meu ceasul
de pe pervaz. îşi ridică braţele şi se plesneşte de două ori zgomotos peste picioare, ca şi cum ar puncta sfârşitul şedinţei, un gest pe care voi ajunge curând să-l recunosc ca fiind semnalul de încheiere a şedinţei, care îi
poartă semnătura. Apoi se ridică şi mă conduce la uşă.

îmi spune să-l anunţ dacă vreau să revin miercurea următoare. Mă gândesc la săptămâna care mă aşteaptă, la golul care înainte era ocupat de Iubit şi de confortul, aşa cum spunea Jen, de a avea un loc în care să mă pierd total.

- Trece-mă listă, îi răspund.

Traversez strada către parcarea unde-mi lăsam maşina când mergeam la cosmetică şi mă simt mai uşoară, dar în acelaşi timp îmi vine să vomit. Un coordonator a asemănat odată mersul la psihoterapeut cu recuperarea fizică. Poate fi dificilă şi produce durere, iar starea ta se poate înrăutăţi înainte de a se ameliora, dar dacă mergi constant şi lucrezi serios cât eşti acolo, îţi rezolvi problema şi funcţionezi mult mai bine.

îmi verific telefonul.

Am primit un mesaj de la Allison („Nu uita, e un gunoi!“), un e-mail de la o pacientă care doreşte să-şi schimbe programarea şi un mesaj vocal de la mama, care întreba dacă sunt bine.

Nici un mesaj de la Iubit. încă sper că o să sune. Nu înţeleg cum ar putea să-i fie lui bine, când eu sufăr atât

de tare. Cel puţin, părea să fie foarte bine azi-dimineaţă, când am stabilit detaliile pentru returnarea lucrurilor lui. Depăşise tristeţea de luni bune, ştiind că în cele din urmă avea să pună punct lucrurilor? în cazul acesta, cum ar fi putut să vorbească încontinuu despre viitorul nostru împreună? Cum a putut să trimită e-mailuri cu *te iubesc,* cu numai câteva ore înainte de ceea ce avea să devină ultima noastră conversaţie, la începutul căreia făceam planuri pentru weekend? (Oare s-a dus să vadă filmul? Sunt curioasă.)

în drum spre cabinet, încep să mă frământ din nou. Până când parchez maşina în garajul clădirii unde am biroul, mă gândesc la faptul că nu numai că Iubitul mi-a risipit doi ani din viaţă, dar acum va trebui să fac faţă şi consecinţelor mergând la psihoterapeut, şi nu am timp de aşa ceva, căci am trecut deja de 40 de ani şi jumătate din viaţa mea s-a dus şi... o, Doamne, exclam din nou: *Jumătate din viaţa mea s-a dus.* Nu am mai spus asta niciodată până acum, nici mie, nici altcuiva. De ce îmi tot apare în minte?

Suferi pentru ceva mai important, spusese Wendell.

Dar uit de toate astea, imediat ce păşesc în liftul de la muncă.

8

Rosie

- Ei bine, e oficial, spune John după ce-şi scoate picioarele din pantofi şi se aşază turceşte pe canapea. Sunt înconjurat de idioţi.

Telefonul începe să-i vibreze. în timp ce întinde mâna după el, eu ridic din sprâncene. Ca răspuns, John îmi arată cât e de exasperat dând afectat ochii peste cap.

Este a patra noastră şedinţă şi am început deja să-mi formez o primă impresie. Am sentimentul că, în ciuda tuturor oamenilor care îl înconjoară, John este foarte izolat - şi că lucrul acesta este intenţionat. Ceva în viaţa lui a făcut ca apropierea să pară periculoasă, atât de periculoasă, încât face tot ce îi stă în putinţă ca să o împiedice. Arsenalul lui este eficient: mă insultă, face divagaţii ample, schimbă brusc subiectul şi mă întrerupe ori de câte ori încerc să vorbesc. Dar dacă nu reuşesc să trec de mecanismul lui de apărare, nu avem nici o şansă să facem progrese.

Unul dintre mecanismele lui de apărare este telefonul.

Săptămâna trecută, John a început să dea mesaje în timpul şedinţei. I- am atras atenţia că mă simt ignorată când trimite mesaje. Asta înseamnă să lucrezi în prezent. în loc să te concentrezi asupra poveştilor din lumea exterioară ale unui pacient, prezentul are legătură cu ceea ce se întâmplă în încăpere. Poţi fi sigur că lucrurile pe care un pacient le face cu psihoterapeutul său le face şi cu alţii, şi doream ca John să înceapă să vadă impactul pe care îl avea asupra altora. Ştiu că riscam să forţez

prea mult lucrurile de la început, dar mi-am amintit un detaliu despre experienţa lui anterioară cu psihoterapia: durase doar trei şedinţe, exact punctul în care ne aflam noi acum. Nu ştiam cât voi mai lucra cu el.

îmi închipuiam că John renunţase la psihoterapeutul anterior din două motive: fie acesta nu i-a cerut detalii despre toate povestirile pe care i le-a

spus, iar asta îi face pe pacienţi să se simtă nesiguri, precum nişte copii ai căror părinţi nu-i trag la răspundere; fie l-a ascultat, dar a trecut prea repede peste ele şi a făcut aceeaşi greşeală pe care era să o fac şi eu. Eram dispusă totuşi să îmi asum riscul. Doream ca John să se simtă confortabil la şedinţele de psihoterapie, dar nu atât de confortabil încât să nu fac nimic pentru el.

Mai ales că nu doream să cad în capcana pe care budiştii o numesc *compasiune idioată* - o expresie foarte potrivită, având în vedere modul în care John vedea lumea. în cazul acestui tip de compasiune, eviţi să tulburi prea mult apele, pentru a menaja sentimentele oamenilor, deşi e necesar să faci asta, iar compasiunea ta sfârşeşte prin a face mai rău decât onestitatea ta. Oamenii fac asta cu adolescenţii, soţii, cei cu vicii, chiar şi cu propria persoană. Este opusul *compasiunii înţelepte*, care înseamnă să îţi pese de o persoană, dar să-i spui adevărul, atunci când e nevoie.

- Ştii, John, îi spusesem şi săptămâna anterioară, în timp ce el continua să scrie mesaje pe telefon, sunt curioasă dacă ai vreo reacţie la faptul că mă simt ignorată când faci asta.

A ridicat un deget - stai puţin -, dar a continuat să scrie. Când a terminat, a ridicat ochii spre mine.

- Scuze, ce spuneam?

Mi-a plăcut la nebunie. Nu „ce *spuneai“* ci „ce *spuneam“.*

- Păi..., încep eu, dar primeşte din nou un mesaj şi o ia de la capăt.

- Vezi, asta spuneam, bombăneşte nemulţumit. Nu pot delega nimic dacă vreau ca lucrurile să fie făcute cum trebuie. O secundă.

După mesajele care tot veneau, părea să discute cu mai

multe persoane. Mă întrebam dacă nu repetam o scenă pe care o juca şi cu soţia lui.

Margo: Fii atent la mine!

John: La cine, la tine?

Era cât se poate de enervant. Ce să fac cu această stare de iritare? Puteam să stau şi să aştept (şi să mă enervez şi mai mult) sau puteam face altceva.

M-am ridicat, m-am dus la birou, m-am uitat printr-un dosar, m-am uitat în telefon, m-am întors la scaunul meu şi am început să scriu un

mesaj.

Sunt eu, psihoterapeutul tău. Sunt aici.

John a primit mesajul meu pe telefon. L-am privit citind textul, surprins.

- Dumnezeule mare! Acum îmi trimiţi mesaje?

Am zâmbit.

- Voiam să fii atent la mine.

- Sunt atent la tine, a spus, dar a continuat să scrie mesaje.

Am senzaţia că nu eşti atent la mine.

Mă simt ignorată şi oarecum jignită.

Primeşte alt mesaj.

John a oftat dramatic, apoi şi-a reluat scrisul.

Şi nu cred că te pot ajuta dacă nu ne acordăm reciproc atenţie.

Prin urmare, dacă vrei să mai lucrăm împreună, am să te rog să nu mai

foloseşti telefonul aici.

încă unul.

- Ce? a spus John, ridicând privirea spre mine. îmi interzici să folosesc telefonul? Ca şi cum aş fi în avion? Nu poţi face asta. Este şedinţa *mea*!

Am ridicat din umeri.

- Nu vreau să-ţi irosesc timpul.

Nu i-am spus lui John că şedinţele noastre nu sunt, de fapt, numai ale lui. Fiecare şedinţă de psihoterapie aparţine atât pacientului, cât şi psihoterapeutului, înseamnă interacţiunea dintre ei. Psihanalistul Harry Stack Sullivan a fost cel care, la începutul secolului XX, a creat o teorie a psihiatriei bazată pe relaţiile

interpersonale. Delimitându-se de poziţia lui Freud, conform căruia tulburările mentale aveau origini *intrapsihice* (însemnând „în mintea unei persoane“), Sullivan credea că problemele noastre sunt *interacţionale* (în sensul de „relaţionale“). A ajuns până-ntr- acolo încât a afirmat: „Un clinician cu experienţă se poartă la fel şi în propria sufragerie, şi în cabinetul de psihoterapie“. Nu putem să-i

învăţăm pe pacienţi să relaţioneze cu ceilalţi, dacă noi nu facem asta cu ei.

John a primit din nou un mesaj, dar de data aceasta nu eram eu. A privit undeva între mine şi telefon, gândindu-se. în el se dădea o luptă interioară, iar eu nu făceam decât să aştept ce urma. Eram aproape pregătită să-l văd ridicându-se şi plecând, dar, în acelaşi timp, ştiam că dacă nu ar fi vrut să fie aici, nu ar fi venit. Indiferent dacă înţelegea sau nu, se alegea cu ceva din asta. Eram probabil singura persoană din viaţa lui în acest moment care avea să-l asculte.

- O, pentru Dumnezeu! a spus aruncându-şi telefonul pe scaunul din partea cealaltă a încăperii. Foarte bine, las *nenorocitul de telefon.*

Apoi a schimbat subiectul.

Mă aşteptam la furie din partea lui, dar pentru o clipă mi s-a părut că i se umeziseră ochii. Să fi fost tristeţe? Sau era o reflexie de la soarele care se revărsa prin fereastră? M-am gândit să întreb, dar nu mai rămăsese decât un minut din şedinţă, o perioadă rezervată de obicei „reasamblării“ pacientului, nu „demontării“. Am decis să păstrez asta pentru un moment mai potrivit.

Ca un miner care zăreşte o bucăţică de aur, am bănuit că descoperisem ceva.

Astăzi, cu mare efort, John se opreşte în timp ce întindea mâna spre telefon, lăsându-l să vibreze, şi îşi continuă povestea despre cum este, în mod oficial, înconjurat de idioţi.

- Chiar şi Roşie se poartă ca o idioată, spune.

Sunt surprinsă să-l aud vorbind aşa despre fiica lui, care are patru ani.

- îi spun să nu se apropie de laptopul meu, şi ea ce face?

Sare pe pat, ceea ce e în regulă, dar nu e în regulă să sară *pe laptopul* care este pe pat. Idioata! Şi apoi, chiar în momentul în care am strigat „Nu!“, ea face pipi pe pat. A distrus salteaua. Nu a mai făcut asta de când era mică de tot.

Povestea aceasta mă îngrijorează. Există un mit cum că psihoterapeuţii sunt pregătiţi să fie neutri, dar cum am putea face asta? Suntem oameni, nu roboţi. De fapt, în loc să fim neutri, noi, psihoterapeuţii, ne străduim

să ne surprindem sentimentele şi prejudecăţile şi opiniile cât se poate de lipsite de neutralitate (ceea ce numim *contratransferenţă*), astfel încât să putem face un pas în spate şi să înţelegem ce să facem cu ele. Ne folosim, mai curând decât să ne suprimăm, sentimentele pentru a ne ajuta să ghidăm tratamentul. Iar această poveste despre Roşie mă irită. Mulţi părinţi au ţipat la copii în momentele lor mai puţin bune, dar mă întreb cum o fi relaţia lui John cu fiica sa. Când lucrez cu cuplurile la empatie, spun adesea: „înainte de a vorbi, pune-ţi întrebarea: *Cum i se va părea acest lucru persoanei cu care vorbescT* încerc să ţin minte lucrul acesta ca să i-l spun lui John într-o zi.

- Pare foarte frustrant, spun. Crezi că e posibil să o fi speriat? O voce puternică te poate speria.

- Nu, ţip la ea tot timpul, spune. Cu cât mai tare, cu atât mai bine. Singurul mod prin care pot să o fac să asculte.

- Singurul mod? întreb.

- Păi, când era mai mică, ieşeam afară şi mă jucam cu ea, ca să-şi mai consume din energie. Uneori, nu-i trebuia decât să fie afară. Dar în ultima vreme, e o pacoste. A încercat chiar să mă muşte.

- De ce?

- Voia să se joace cu mine, dar... aa, o să-ţi placă asta.

Ştiu ce urmează.

f

- Scriam un mesaj, aşa că a trebuit să aştepte şi au apucat-o dracii. Margo era plecată din oraş şi Roşie stătea cu Danny a ei şi...

- Aminteşte-mi, te rog, cine e Danny?

- Danny! Ştii, o bonă pentru căţel?

îl privesc fără să înţeleg.

- Cineva care stă cu câinele cât lipsesc stăpânii. O bonă pentru câine. O danny[2].

- A, deci Roşie este câinele tău, spun.
- Păi, de cine naiba *credeai* că vorbesc?
- Credeam că pe fiica ta o cheamă...
- Ruby, spune. Micuţa e Ruby. Nu era *evident* că vorbeam despre câine aici?

Oftează şi clatină din cap, ca şi cum aş fi cea mai mare idioată din regatul său de idioţi.

Nu mai pomenise niciodată că are câine. Faptul că am reţinut prima literă a numelui fiicei sale, pe care a pomenit-o doar în trecere acum două şedinţe, mi se pare o reuşită. Dar mai mult decât pretenţiile lui John, ceea ce mă surprinde este că îmi arată o parte mai blândă, pe care nu o văzusem până atunci.

- Chiar o iubeşti, spun.

- Sigur că o iubesc. E fiica mea.

- Nu, pe Roşie, vreau să spun. Ţii mult la ea.

încerc să stabilesc o legătură cu el, să-l fac cumva să-şi arate emoţiile, care ştiu că există, dar sunt atrofiate, ca un muşchi neglijat.

Face un semn de parcă m-ar îndepărta cu mâna. „E un câine.“

- Ce fel de câine e?

Fata i se luminează.

- O corcitură. E un câine de la adăpost. Era ca vai de ea când am luat-o, din cauza idioţilor care *ar fi trebuit* să aibă grijă de ea, dar acum e... îţi arăt o poză dacă mă laşi să folosesc nenorocitul ăla de telefon.

Am aprobat din cap. Zâmbeşte, uitându-se printre poze.

- Caut una bună, spune. Ca să-ţi dai seama cât de scumpă e.

Cu fiecare fotografie, zâmbeşte şi mai fericit, şi îi zăresc din nou dantura perfectă.

- Uite-o! spune mândru, întinzându-mi telefonul. întâmplător, iubesc câinii, dar Roşie, draga de ea, este unul dintre cei mai urâţi câini pe care i- am văzut vreodată. Are maxilarele deformate, ochii inegali, multe porţiuni fără blană şi nu are coadă. John radiază în continuare, topit după

ea.

- îmi dau seama cât de mult o iubeşti, spun, dându-i telefonul înapoi.

- Nu o *iubesc.* E un nenorocit de câine.

Zici că e un puşti de-a cincea, care nu recunoaşte că s-a îndrăgostit de o colegă de clasă.

- A, spun încetişor. După felul în care vorbeşti despre ea, se simte multă dragoste acolo.

- Vrei să nu mai spui asta?

Are un ton iritat, dar văd durerea în ochii lui. Mă gândesc la şedinţa anterioară - ceva legat de iubire sau de afecţiune îi provoacă probabil durere. Dacă era alt pacient, l-aş fi întrebat de ce îl supără atât de tare ceea ce spun. Dar ştiu că John va evita subiectul şi se va contrazice cu mine pe tema iubirii lui faţă de câine. în schimb, îi spun:

- Majoritatea oamenilor care au animale de companie ţin foarte mult la ele.

Cobor tonul vocii, astfel încât să fie nevoit să se aplece spre mine ca să mă audă. Specialiştii în neuroştiinţe au descoperit că oamenii au celule nervoase numite neuroni-oglindă, care îi fac să imite alte comportamente, şi, atunci când sunt într-o stare emoţională accentuată, o voce liniştitoare calmează sistemul nervos şi îi ajută să rămână prezenţi.

- Nu contează dacă e vorba de iubire sau de altceva.

- E o conversaţie ridicolă, spune John.

Priveşte în jos, dar îmi dau seama că am toată atenţia lui.

- Ai pomenit-o pe Roşie cu un motiv astăzi. E importantă pentru tine, iar în momentul de faţă te îngrijorează comportamentul ei - pentru că îţi pasă de ea.

- Oamenii sunt importanţi pentru mine, spune John. Soţia mea, copiii mei. *Oamenii.*

Aruncă o privire către telefon, care vibrează din nou. Dar nu-i urmăresc privirea, sunt atentă la el, încercând să menţin contactul vizual, astfel încât să nu se retragă de fiecare dată când apare un sentiment nedorit şi să devină indiferent. Oamenii confundă adesea indiferenţa cu lipsa totală de importanţă, dar indiferenţa nu înseamnă lipsa sentimentelor; este o reacţie la sentimentul de a fi

copleşit de prea multe sentimente.

John îşi întoarce privirea de la telefon înapoi la mine.

- Ştii ce îmi place la Roşie? spune John. E singura care nu îmi cere nimic. Singura care nu este, într-un fel sau altul, dezamăgită de mine - sau cel puţin nu era înainte să mă muşte! Cui nu i-ar plăcea aşa ceva?

Râde zgomotos, ca şi cum am fi la bar şi tocmai ar fi făcut o glumă foarte amuzantă. încerc să vorbesc despre dezamăgire - cine e dezamăgit

de el şi de ce? dar pretinde că a glumit şi nu mă prind la glume. Şi, deşi nu ajungem nicăieri cu asta pe ziua de azi, ştim amândoi ce mi-a spus: că are o inimă sub acest aspect dur şi capacitatea de a iubi.

Pentru început, am aflat că adoră câinele acela hidos.

Joc de cuvinte în engleză: *dog* şi *nanny* (n.tr.)

9

Instantanee

Cei care vin la psihoterapie prezintă diverse instantanee despre ei şi, pornind de la ele, psihoterapeutul trebuie să extrapoleze. în general, pacienţii ajung la cabinet, dacă nu în cea mai proastă stare, atunci în mod sigur nu în cea mai bună. Ei pot fi deznădăjduiţi sau defensivi, confuzi sau haotici. în general, nu au o stare de spirit foarte bună.

Aşa că se aşază pe canapeaua psihoterapeutului şi aşteaptă nerăbdători să găsească puţină înţelegere şi, în cele din urmă (dar preferabil imediat), o soluţie. Dar psihoterapeuţii nu au o soluţie imediat, pentru că aceste persoane sunt total străine pentru noi. Avem nevoie de timp ca să ne familiarizăm cu speranţele şi visurile lor, cu sentimentele şi tiparele lor comportamentale, uneori mai profund decât au făcut-o ele însele vreodată. Dacă ceea ce le supără durează de la naştere până în ziua în care sosesc la cabinetul nostru sau dacă se confruntă cu o problemă de mai multe luni, este firesc să aibă nevoie de mai mult de două-trei şedinţe a câte 50 de minute pentru a ajunge la vindecarea dorită.

Dar când oamenii sunt la limită, vor ca psihoterapeuţii lor, aceşti profesionişti, să *facă* ceva. Deşi pacienţii se aşteaptă ca noi să avem răbdare, s-ar putea ca ei înşişi să nu fie prea răbdători. Pretenţiile lor pot fi directe sau tacite şi - mai ales la început - pot fi o presiune mare pentru psihoterapeuţi.

De ce am alege o profesie care ne obligă să întâlnim

oameni nefericiţi, supăraţi, neplăcuţi, care nu-şi dau seama ce e cu ei, şi stăm alături de aceştia, unul după altul, singuri într-o încăpere? Răspunsul este următorul: fiindcă psihoterapeuţii ştiu că la început fiecare pacient este pur şi simplu un instantaneu, o persoană surprinsă într-un anumit moment. E ca o fotografie pe care ţi-a făcut-o cineva dintr-un unghi nepotrivit şi cu o expresie acră pe faţă. Ar putea fi şi o fotografie în care

radiezi, o fotografie când deschideai un cadou sau râdeai cu persoana iubită. Ambele te reprezintă în acea fracţiune de timp, dar nici una nu te reprezintă în totalitate.

Aşa că psihoterapeuţii ascultă, sugerează, impulsionează, ghidează şi din când în când îi flatează pe pacienţi, pentru a aduce în prim-plan alte instantanee, pentru a schimba experienţa acestora referitoare la ceea ce se întâmplă în interiorul lor şi în jur. Căutăm printre instantanee, şi în scurt timp devine evident că aceste imagini aparent discrete se învârt toate în jurul unei teme comune, una care e posibil să nu fi fost în atenţia pacientului când a decis să vină la cabinet.

Unele instantanee sunt deconcertante şi, aruncând o privire, realizez că avem cu toţii o latură întunecată. Altele sunt neclare. Uneori, oamenii nu-şi amintesc clar evenimente sau conversaţii, dar îşi amintesc cu multă acurateţe cum s-au simţit în urma unei experienţe. Psihoterapeuţii trebuie să fie cei care interpretează aceste instantanee neclare, conştienţi de faptul că pacienţii *au nevoie* de o oarecare imprecizie, pentru că acele prime instantanee îi ajută să atenueze sentimentele dureroase care le-ar putea invada teritoriul interior liniştit. Cu timpul, aceştia află că nu sunt în război, până la urmă, că drumul către pace presupune un armistiţiu cu ei înşişi.

Şi acesta este motivul pentru care, atunci când oamenii vin pentru prima dată, ni-i imaginăm în viitor. Nu facem lucrul acesta numai în prima zi, ci la fiecare şedinţă, pentru că imaginea aceea ne permite să avem în locul lor speranţa pe care ei înşişi încă nu o pot gestiona şi ne arată cum se desfăşoară tratamentul.

Am auzit odată o descriere a creativităţii ca fiind

capacitatea de a sesiza esenţa unui anumit lucru şi esenţa unui alt lucru complet diferit şi să le combini între ele, pentru a crea un lucru cu totul nou. Şi psihoterapeuţii fac lucrul acesta. Luăm esenţa primului instantaneu şi esenţa unui instantaneu imaginat şi le îmbinăm, pentru a crea unul cu totul nou.

Am lucrul acesta în minte de fiecare dată când cunosc un pacient nou.

Sper că şi Wendell face asta, deoarece, în acele prime şedinţe, instantaneele cu mine sunt, mă rog, nu prea flatante.

1
Viitorul reprezintă şi prezentul

Astăzi am ajuns mai devreme la programare, aşa că mă aşez în sala de aşteptare a lui Wendell şi arunc o privire în jur. Se pare că sala de aşteptare este la fel de neobişnuită precum cabinetul lui. în locul mobilei cu aspect profesional şi al obişnuitelor obiecte de artă - un poster înrămat, cu o pictură abstractă; poate o mască africană -, estetica de aici face parte din categoria „lucruri moştenite de la bunica“. Se simte chiar şi un miros de vechi, ca să fie în ton cu totul. într-un colţ sunt două scaune de sufragerie uzate, cu spătar înalt, tapiţate cu o stofă demodată având un model auriu, o carpetă la fel de uzată şi demodată aşezată deasupra covorului bej care ocupă toată camera şi un bufet acoperit cu o faţă de masă pătată, din dantelă, peste care sunt puse milieuri - milieuri! - şi o vază cu flori artificiale. Pe jos, între scaune, se află un generator de sunete, iar în fata scaunelor, în locul măsuţei de cafea, se află o măsuţă care a fost probabil folosită şi într-o cameră de zi, acum ciobită şi scrijelită şi acoperită cu un teanc de reviste. Un paravan rabatabil din hârtie maschează această zonă de aşteptare de porţiunea către sau dinspre cabinetul lui Wendell, astfel încât pacienţii să aibă o oarecare intimitate, dar tot se vede destul de clar printre balamalele de la uşă.

Ştiu că nu am venit pentru decor, dar nu pot să nu mă întreb: „Poate cineva cu gusturi atât de îndoielnice să mă ajute? Să fie o reflectare a modului său de gândire?“ (O

10

cunoştinţă mi-a spus că a fost foarte distrasă de tablourile strâmbe din cabinetul psihoterapeutului său; de ce naiba nu le îndrepta?)

Vreo cinci minute, privesc în grabă copertele revistelor - *Time, Parents, Vanity Fair* -, apoi uşa cabinetului se deschide şi iese o femeie. Trece în goană pe lângă paravan, dar îmi dau seama în fracţiunea aceea de

secundă că e frumoasă, bine îmbrăcată şi înlăcrimată. Apoi Wendell apare în zona de aşteptare.

„Vin într-un minut“, spune, şi porneşte spre coridor, probabil la toaletă.

în timp ce aştept, mă întreb oare din ce cauză plângea femeia aceea frumoasă.

Când se întoarce, Wendell îmi face semn să intru. Merg direct la poziţia A, din dreptul ferestrei, el la C, lângă măsuţă, şi îi dau drumul imediat.

- Bla-bla-bla-bla, încep eu. Şi dacă poţi crede *asta*, a spus Iubitul, „bla- bla-bla-bla-bla“, aşa că eu am spus: „Păi, bla-bla-bla?“

Sau, cel puţin, aşa cred eu că aude Wendell mesajul meu. O ţin aşa o vreme. Am adus pagini cu note pentru şedinţa asta, numerotate, adnotate şi în ordine cronologică, exact cum organizam interviurile pe care le făceam ca jurnalist, înainte de a deveni psihoterapeut.

îi mărturisesc lui Wendell că am cedat şi l-am sunat pe Iubit, însă n-a răspuns şi a lăsat să intre căsuţa vocală. Umilită, a trebuit să aştept o zi întreagă să mă sune înapoi, conştientizând în tot acest timp că ultimul lucru pe care doreşte cineva să-l facă este să vorbească cu persoana de care tocmai s-a despărţit, dar care îşi doreşte în continuare să fiţi împreună.

- Ai să mă întrebi probabil ce voiam să obţin sunându-l, spun eu, anticipând următoarea lui întrebare.

Wendell ridică sprânceana dreaptă - de fiecare dată sprânceana dreaptă, observ, şi mă întreb cum reuşeşte -, dar, înainte să răspundă, continuu povestea. în primul rând, explic eu, voiam ca Iubitul să-mi spună că îi este dor de mine şi că totul a fost o mare greşeală. Dar, lăsând la o parte acea „posibilitate puţin probabilă“ (adăugată astfel

încât Wendell să ştie că am discernământ, chiar dacă am crezut că Iubitul *avea să-mi spună* că s-a răzgândit), doream să mă lămuresc cum ajunsesem în acest punct. Dacă reuşeam să primesc un răspuns la întrebarea mea, nu aş mai fi derulat la nesfârşit în minte despărţirea. Şi, de aceea, îi spun lui Wendell că l-am supus pe Iubit unui interogatoriu de mai multe ore -

vreau să spun, unei *conversaţii* pe parcursul căruia am încercat să rezolv misterul motivului ce a dus la despărţirea noastră neaşteptată.

- Apoi el îmi spune: „Prezenţa unui copil te limitează şi îţi distrage atenţia“, continuu, citând cuvânt cu cuvânt ceea ce spusese Iubitul. „Niciodată nu petrec suficient timp numai cu tine. Şi mi-am dat seama că, indiferent cât de grozav este copilul, niciodată nu voi putea să locuiesc cu un copil care nu este al meu“. Aşa că i-am spus: „De ce mi-ai ascuns toate astea?“ Răspunsul lui a fost următorul: „Pentru că trebuia să mă lămuresc înainte de a spune ceva“. Apoi am spus: „Dar nu crezi că am fi putut *discuta* lucrul ăsta?“ Iar el a spus: „Ce e de discutat? Este ceva dual. Fie puteam să trăiesc în preajma unui copil, fie nu, şi numai eu puteam să-mi dau seama de asta“. Şi exact când creierul era gata să-mi explodeze, spune: „Te iubesc cu adevărat, dar iubirea nu învinge totul“.

- Dual! îi spun lui Wendell, scuturând foile în aer. Am să pun un
asterisc alături de acest cuvânt în notele mele. *Dual!* Dacă e aşa de *dual,*
atunci de ce ai intrat în situaţia asta *dualăl*
>
Sunt insuportabilă şi ştiu lucrul acesta, dar nu mă pot opri.

în următoarele câteva săptămâni, vin la cabinetul lui Wendell şi raportez toate detaliile conversaţiilor mele fără sfârşit cu Iubitul (ce-i drept, mai sunt câteva), în timp ce Wendell încearcă să strecoare ceva util (faptul că nu e sigur cum mă poate ajuta asta; că seamănă a masochism; că spun întruna aceeaşi poveste, sperând ca rezultatul să fie diferit). Spune că vreau ca Iubitul să se explice faţă de mine - şi că acesta *chiar* se explică faţă de mine -, dar că

revin, deoarece explicaţia lui nu este ceea ce doresc să aud. Wendell spune că, dacă am reuşit să-mi notez atâtea lucruri în timpul convorbirilor noastre, probabil nu am fost capabilă să-l ascult pe Iubit, şi dacă obiectivul meu este să fiu deschisă înţelegerii perspectivei lui, ăsta e un lucru greu de făcut, atunci când de fapt încerc să demonstrez ceva mai curând decât să am o interacţiune adevărată. Si adaugă că îi fac şi *lui* acelaşi lucru la şedinţele noastre.

Sunt de acord, apoi încep iar să-l toc pe Iubit.

La una dintre şedinţe, explic cu detalii chinuitoare cum am procedat ca să-i returnez lucrurile Iubitului. Altă dată, repet întruna întrebarea: oare sunt eu nebună, sau el? (Wendell spune că nici unul dintre noi nu e nebun, iar asta mă înfurie.) Altă şedinţă constă în analizarea tiparului de persoană care spune: „Vreau să mă căsătoresc cu tine, dar nu cu tine şi cu un copil“. Pentru şedinţa aceasta, am creat o reprezentare grafică a diferenţelor de gen. Un bărbat poate spune fără probleme: „Nu vreau să fiu nevoit să mă uit la construcţii Lego“ şi „Nu am să iubesc niciodată un copil care nu e al meu“. însă dacă o femeie ar spune aşa ceva, ar fi imediat condamnată.

Condimentez şedinţele şi cu informaţii despre ce am descoperit în urmăririle mele pe Google: femeile cu care iese probabil Iubitul (pe baza poveştilor elaborate pe care le creez inspirată de like-urile din social media); cât de fabuloasă este viaţa lui fără mine (pe baza mesajelor de pe Twitter despre călătoria lui de afaceri); cum nici măcar nu e trist după despărţire (pentru că pune diferite fotografii cu mâncare la restaurante - cum poate oare să *mănânce*?) Sunt convinsă că Iubitul a făcut tranziţia la viaţa de după mine complet neafectat. Este un refren pe care îl recunosc de la cuplurile în curs de divorţ care vin la terapie, unde un partener suferă cumplit, iar celălalt pare să se simtă perfect, chiar fericit să meargă mai departe.

îi spun lui Wendell că, la fel ca aceşti pacienţi, vreau să văd că şi celălalt suferă în urma despărţirii. Vreau să ştiu, până la urmă, că am însemnat ceva.

„Oare am însemnat ceva?“, întreb întruna.

Continuu în aceeaşi manieră, fără să mă jenez de ce spun, până când, în cele din urmă, Wendell mă loveşte

peste picior.

într-o dimineaţă, în timp ce povestesc în continuare despre Iubit, Wendell se mişcă rapid către marginea canapelei, se ridică, vine către mine şi, cu piciorul său foarte lung, mă loveşte uşor peste picior. Zâmbeşte şi se întoarce la locul lui.

- Au! spun din reflex, chiar dacă nu a durut, dar sunt surprinsă.

- Ce-a fost *asta*?

- Păi, pare să-ţi facă plăcere experienţa suferinţei, aşa că m-am gândit să te ajut aici.

-Ce?

- Este o diferenţă între durere şi suferinţă, spune Wendell. Vei simţi durerea - fiecare simte durerea uneori -, dar nu e nevoie să suferi atât de mult. Nu alegi durerea, ci alegi suferinţa.

îmi explică apoi că toată această repetare obsesivă, această analizare continuă şi speculaţiile fără sfârşit despre viaţa Iubitului, amplifică durerea şi mă fac să sufăr. Aşadar, sugerează el, dacă mă agăţ de suferinţă atât de tare, probabil că mă aleg cu ceva din asta. Trebuie să-mi servească la ceva.

Oare?

Mă gândesc la motivul pentru care îl urmăresc obsesiv pe Iubit pe Google, în ciuda faptului că ştiu cât de rău îmi face asta. Este un mod de a rămâne în legătură cu Iubitul şi rutina lui zilnică, chiar dacă este unilateral? Poate. Este un mod de a rămâne într-o stare de amorţeală, ca să nu trebuiască să mă gândesc la realitatea a ceea ce s-a întâmplat? Posibil. Este un mod de a evita lucrurile cărora ar trebui să le acord atenţie în viaţa asta, dar nu vreau s-o fac?

Mai devreme, a subliniat că păstrasem distanţa faţă de Iubit - ignorând indicii care ar fi făcut destăinuirea lui mai puţin şocantă - deoarece, dacă aş fi pus întrebări în legătură cu ele, Iubitul ar fi putut spune ceva ce nu voiam să aud. îmi spuneam că nu însemna nimic faptul că părea iritat de copii în locuri publice, că prefera să facă comisioane pentru noi decât să stea la meciurile de baschet ale fiului meu, că era mai important pentru fosta lui soţie decât pentru el să aibă copii atunci când aveau

probleme de fertilitate şi că fratele şi cumnata lui stăteau la hotel când veneau în vizită, fiindcă Iubitul nu dorea zarva şi agitaţia celor trei copii ai acestora la el acasă. Şi totuşi, nici unul dintre noi nu a discutat vreodată sincer despre sentimentele noastre faţă de copii. Mi-am imaginat: *E tată, îi plac copiii.*

Eu şi Wendell am discutat despre faptul că ignoram în mod voit anumite aspecte din trecutul lui, din comentariile făcute şi din limbajul

lui corporal, pentru a linişti alarma care s-ar fi putut declanşa dacă le-aş fi acordat atenţie. Iar acum Wendell se întreabă dacă nu cumva am păstrat distanţa şi faţă de *el,* atât de preocupată de notiţele mele şi stând departe de el, ca să-mi activez un sistem de apărare şi aici.

Arunc o privire scurtă la aşezarea canapelelor în formă de L şi întreb:

- Nu aici se aşază majoritatea?

Sunt sigură că nimeni nu stă pe aceeaşi canapea cu el, aşadar poziţia D iese din discuţie. Cât despre poziţia B, în diagonală faţă de locul pe care stă Wendell, cine ar sta atât de aproape de un psihoterapeut? Cu siguranţă, nimeni.

- Unii fac asta, spune Wendell.
- Serios? Unde?
- Oriunde, în zona asta.

Wendell indică spaţiul de la locul unde stau eu până la poziţia B.

Dintr-odată, distanţa dintre noi pare foarte mare, dar tot nu îmi vine să cred că pacienţii stau atât de aproape de Wendell.

- Deci, cineva intră în cabinetul tău pentru prima dată, analizează încăperea şi apoi se aşază direct aici, chiar dacă tu vei sta doar la câţiva centimetri distantă?
- Da, spune Wendell.

Mă gândesc la cutia de şerveţele pe care mi-a aruncat-o Wendell şi la faptul că o ţine pe măsuţa de lângă poziţia B. Abia acum îmi dau seama că majoritatea trebuie să stea *acolo.*

- A, spun eu. Ar trebui să schimb locul?
- Tu hotărăşti, spune Wendell ridicând din umeri.

Mă ridic şi mă aşez perpendicular cu locul lui Wendell. Trebuie să-mi ţin picioarele într-o parte ca să nu le ating

pe ale lui. Observ puţin gri la rădăcina părului său negru. Verigheta pe deget. îmi amintesc că am rugat-o pe Caroline să mă trimită pe mine - sau pe „prietenul meu“ - la un psihoterapeut bărbat, căsătorit, dar acum, când sunt aici, îmi dau seama că nu contează, de fapt. Nu mi-a luat partea şi nu l-a declarat pe Iubit sociopat.

Aranjez pernele şi încerc să mă aşez confortabil. E o senzaţie ciudată. Mă uit la notiţele mele, dar nu vreau să le citesc chiar acum. Mă simt nesigură şi îmi vine să o iau la fugă.

- Nu pot să stau aici, spun.

Wendell mă întreabă de ce şi îi răspund că nu ştiu.

- Faptul că nu ştii e un punct de plecare bun, spune el.

Şi aceasta îmi dă senzaţia unei revelaţii. îmi petrec prea mult timp încercând să înţeleg diferite lucruri, alergând după răspuns, dar este ok să
nu ştii.

Amândoi păstrăm tăcerea o vreme, apoi mă ridic şi mă mut mai departe, cam la mijlocul distanţei dintre poziţiile A şi B. Pot respira din nou.

Mă gândesc la un citat din Flannery O'Connor: „Adevărul nu se schimbă în funcţie de capacitatea noastră de a îndura". De ce anume mă protejez? Ce nu vreau să vadă Wendell?

Tot timpul i-am spus lui Wendell că nu-i doream răul Iubitului - cum ar fi ca următoarea iubită să-l ia *pe el* prin surprindere -, voiam doar relaţia noastră înapoi. Am spus fără să clipesc că nu-mi doream răzbunare, că nu-l uram pe Iubit, că nu eram furioasă, ci doar derutată.

Wendell m-a ascultat, dar a spus că nu mă crede. Evident, *voiam* răzbunare, îl *uram* pe Iubit, *eram* furioasă.

- Sentimentele tale nu trebuie să reflecte ceea ce crezi că ar trebui să fie, mi-a explicat. Vor exista oricum, aşa că ai face bine să le accepţi, pentru că ele deţin indicii importante.

Oare de câte ori nu le-am spus lucruri similare pacienţilor mei? Dar acum am senzaţia că le aud pentru prima dată. *Nu-ţi judeca sentimentele; observă-le, foloseşte-le ca pe o hartă. Nu te teme de adevăr.*

Prietenii mei, rudele mele - şi eu - nu am putut lua în considerare posibilitatea că Iubitul e un tip de treabă, care era derutat şi nehotărât. în schimb, ori era egoist, ori un mincinos. Nu s-au gândit niciodată nici că, deşi Iubitul îşi spunea că nu putea trăi cu un copil în casă, poate nu putea trăi nici cu *mine.* Poate nu-şi dădea seama, dar cumva îi reaminteam prea mult de părinţi sau de fosta soţie sau de femeia despre care a spus în

treacăt că l-a rănit profund în perioada studiilor postuniversitare. „Am decis să nu mai trec niciodată prin aşa ceva“, a spus la începutul relaţiei noastre. L-am rugat să-mi explice mai mult, dar nu a vrut să vorbească despre asta, iar eu, validându-i evitarea, nu am insistat.

Totuşi, Wendell mi-a spus să analizez modurile în care ne evitam unul pe celălalt, ascunzându-ne în spatele poveştii noastre de dragoste, al tachinărilor şi al planurilor noastre de viitor. Iar acum, mă doare şi îmi creez propria suferinţă - iar psihoterapeutul meu încearcă, literalmente, să mă trezească la realitate.

Stă picior peste picior şi-şi schimbă poziţia - dreptul peste stângul, stângul peste dreptul, un lucru pe care îl fac psihoterapeuţii când le amorţesc picioarele. Şosetele cu dungi se asortează cu jacheta în dungi pe care o poartă azi, ca şi cum s-ar fi vândut împreună. Arată spre foile din mâna mea şi îmi spune:

- Nu cred că vei găsi răspunsurile pe care le cauţi în aceste note.

Suferi pentru ceva mai important, îmi vine imediat în minte, ca textul
unui cântec de care nu pot scăpa.

- Dar, insist eu, dacă nu vorbesc despre despărţire, nu mai am nimic de spus.

- Vei avea lucrurile importante de spus, adaugă Wendell înclinând capul într-o parte.

îl aud şi nu-l aud. De fiecare dată când Wendell lasă de înţeles că este vorba de ceva mai important decât Iubitul, refuz să accept, prin urmare, bănuiesc că are ceva în minte. Lucrurile împotriva cărora protestăm cel mai mult sunt adesea chiar lucrurile pe care trebuie să le analizăm.

- Poate, spun eu, foarte agitată. în momentul acesta simt nevoia să termin de relatat ce a spus Iubitul. Pot să-

ţi mai spun ceva?

Trage aer în piept, apoi se opreşte, ezitând, ca şi cum era gata să spună ceva, dar a decis să n-o facă.

- Sigur, spune Wendell.

M-a presat destul şi ştie asta. Am stat prea mult fără să povestesc despre Iubit şi simt nevoia să mai spun ceva.

încep să caut printre foi, dar nu-mi amintesc unde am rămas. Mă uit peste notiţe, ca să văd ce aş mai putea spune, dar sunt foarte multe asteriscuri şi foarte multe notiţe, şi parcă simt cum mă priveşte Wendell. Mă întreb la ce m-aş gândi eu dacă o persoană ca mine ar sta în cabinetul meu în momentul ăsta. De fapt, ştiu. M-aş gândi la semnele acelea laminate pe care colegul de cabinet le-a pus în interiorul dosarelor: *Trebuie în permanenţă să decizi, dacă să eviţi durerea sau să o tolerezi şi, în cele din urmă, să o transformi.*

Pun deoparte notiţele.

- Bine, îi spun lui Wendell. Ce voiai să spui?

Wendell îmi explică faptul că durerea îmi dă senzaţia că e în prezent,
dar, de fapt, este atât în trecut, cât şi în viitor. Psihoterapeuţii vorbesc
mult despre faptul că trecutul influenţează prezentul - cum poveştile
noastre afectează modurile în care gândim, simţim şi ne comportăm şi
cum, la un moment dat în vieţile noastre, trebuie să renunţăm la fantezia
de a crea un trecut mai bun. Dacă nu acceptăm faptul că nu se poate
reface nimic, oricât am încerca să-i facem pe părinţi, pe fraţi sau pe
parteneri să repare ce s-a întâmplat cu ani în urmă, trecutul nostru ne va
menţine blocaţi. Schimbarea relaţiei noastre cu trecutul
este o temă > > >
esenţială în psihoterapie. Dar vorbim mult mai puţin despre modul în care şi relaţia noastră cu *viitorul* influenţează prezentul. Ideea noastră despre viitor poate

fi o barieră la fel de puternică în calea schimbării precum ideea noastră despre trecut.

De fapt, continuă Wendell, am pierdut mai mult decât relaţia mea din prezent. Mi-am pierdut relaţia în viitor. Avem tendinţa de a crede că viitorul se întâmplă mai târziu, dar îl creăm în mintea noastră în fiecare zi. Când prezentul se prăbuşeşte, la fel se întâmplă şi cu viitorul pe care l- am asociat cu el. Iar privarea de viitor este mama tuturor răsturnărilor de situaţie. Dar dacă ne petrecem prezentul încercând să reparăm trecutul sau să controlăm viitorul, rămânem blocaţi în regret perpetuu. Urmărindu-l pe Iubit pe diversele reţele de socializare, i-am urmărit viitorul derulându-se, în timp ce eu rămân blocată în trecut. Dar dacă trăiesc în prezent, va trebui să accept pierderea viitorului meu.

Pot suporta durerea până trece, sau vreau să sufăr?

- Deci, îi spun lui Wendell, bănuiesc că ar trebui să nu-l mai interoghez pe Iubit - şi să nu-l mai urmăresc pe reţelele de socializare.

Zâmbeşte amabil, aşa cum ai zâmbi când un fumător spune că se va lăsa brusc de fumat, dar nu îşi dă seama de câtă ambiţie e nevoie pentru a face asta.

- Sau cel puţin să încerc, spun eu, reformulând. Să petrec mai puţin timp gândindu-mă la viitorul lui, şi mai mult la prezentul meu.

Wendell aprobă dând din cap şi se ridică în picioare. Şedinţa s-a terminat, dar eu vreau să rămân.

Am senzaţia că abia am început.

11

Adio, Hollywood

în prima săptămână la NBC, mi-au fost repartizate două seriale care aveau premiera în curând: *Spitalul de urgenţă,* un serial despre spitale, şi *Prietenii tăi,* o comedie. Aceste seriale aveau să urce reţeaua de televiziune pe locul întâi şi să domine serile de joi în următorii ani.

Lansarea serialelor era programată în toamnă, urmând un ciclu mult mai rapid decât în lumea filmelor artistice. în câteva luni, au fost angajaţi actorii şi alţi membri din echipa de producţie, s-au construit decoruri şi a început serialul. Am fost acolo când Jennifer Aniston şi Courteney Cox au dat probă pentru rolurile principale din *Prietenii tăi.* Mi s-a cerut părerea dacă personajul interpretat de Julianna Margulies din *Spitalul de urgenţă* trebuia să moară sau nu la sfârşitul primului episod şi eram în platou alături de George Clooney, când nimeni nici nu bănuia cât de celebru avea să ajungă după acest serial.

Eram foarte entuziasmată de această nouă slujbă, iar acasă mă uitam mai puţin la televizor. Aveam poveşti care mă pasionau şi colegi care erau la fel de pasionaţi de acele poveşti. Mă simţeam din nou conectată la munca mea.

într-o zi, scenariştii serialului *Spitalul de urgenţă* au sunat la serviciul local de urgenţe pentru a pune o întrebare medicală. A răspuns un medic pe nume Joe. Parcă a fost soarta - în afara diplomei de medic, avea şi un masterat în domeniul producţiei de film.

Când au aflat despre pregătirea lui Joe, scenariştii i-au cerut sfatul în mod regulat. în scurt timp, l-au angajat pe post de consultant tehnic, pentru a elimina scenele extrem de regizate din camera de gardă, pentru a-i învăţa pe actori cum să pronunţe termenii medicali şi să facă în aşa fel încât procedurile să arate cât mai reale (să scoţi aerul din seringă; să tamponezi pielea cu alcool înainte să faci o injecţie intravenoasă; să ţii

gâtul într-o anumită poziţie la intubare). Uneori, renunţam la măştile chirurgicale pe care ar fi trebuit să le poarte personajele, pentru că toată lumea voia să-l vadă pe George Clooney.

Pe platoul de filmare, Joe era un exemplu de competenţă şi calm, aceleaşi calităţi care îl ajutau şi în realitate la camera de gardă. în timpul pauzelor, ne povestea despre pacienţii pe care îi avusese în ultima vreme, iar eu doream să aud toate detaliile. *Ce poveşti!* mă gândeam. într-o zi, l- am întrebat pe Joe dacă aş putea să-l vizitez la lucru - „cercetare“, am spus - şi mi-a oferit acces la camera de gardă, unde, într-o uniformă prea mare pentru mine, împrumutată de la chirurgie, l-am urmat peste tot în timpul turei lui.

„Şoferii beţi şi împuşcăturile între bande nu încep să curgă până când nu se lasă seara“, mi-a explicat când am venit într-o după-amiază de sâmbătă şi nu se întâmpla mare lucru. Dar în scurt timp, am început să alergăm dintr-o sală în alta, de la un pacient la altul, în timp ce eu încercam să notez numele, fişele medicale şi diagnosticele corect. în decurs de o oră, l-am urmărit pe Joe făcând o puncţie lombară, examinând o femeie gravidă şi ţinând de mână o mamă de 39 de ani, care tocmai născuse gemeni, în timp ce i se spunea că migrena ei era, de fapt, o tumoare pe creier.

„Nu, ştii, de fapt doream mai multe medicamente pentru migrenă“, a fost singurul ei răspuns - starea de negare, după care avea să cedeze şi să izbucnească în lacrimi. Soţul ei s-a scuzat şi a spus că se duce la baie, dar a vomitat pe drum. Pentru o clipă, mi-am imaginat această dramă la televizor - este o chestie de instinct, când munca ta e să inventezi poveşti -, dar aveam sentimentul că găsirea materialelor pentru TV nu era

singurul motiv pentru care eram acolo. Şi Joe a sesizat asta. Săptămână după săptămână, am tot revenit la Urgenţe.

„Pari mai interesată de ceea ce facem aici decât de munca ta de fiecare zi“, mi-a spus Joe într-o seară, câteva luni mai târziu, în timp ce ne uitam împreună la o radiografie, iar el îmi arăta unde era fractura. Apoi, ca o completare, a spus: „Ştii, încă te mai poţi înscrie la medicină“.

„Facultatea de medicină?“, am spus. L-am privit ca şi cum nu era întreg la minte. Aveam 28 de ani şi la facultate avusesem specializarea filologie. Este adevărat că în liceu participasem la concursuri de matematică şi stiintă, însă în afara scolii, am fost întotdeauna atrasă de cuvinte şi povestiri. Iar acum aveam un post nemaipomenit la NBC, pentru care mă simţeam extraordinar de norocoasă.

Chiar şi aşa, plecam pe furiş de la filmări şi mergeam la Urgenţe - nu numai cu Joe, ci şi cu alţi medici care mă lăsau să stau pe lângă ei. Ştiam că prezenţa mea acolo trecuse de la cercetare la hobby. Şi ce? Nu toată lumea are hobby-uri? Şi, da, sigur, poate faptul că îmi petreceam serile la camera de gardă devenise noul echivalent al privitului obsesiv la TV în fiecare seară, când nu mai suportam să lucrez în domeniul cinematografic. Din nou, ei şi? Cu siguranţă, nu aveam să renunţ la toate astea şi să o iau de la capăt cu facultatea de medicină. în plus, nu mă plictisea ceea ce făceam la NBC. Doar că simţeam că se întâmpla ceva cu adevărat important şi plin de sens la Urgenţe, care nu avea cum să se întâmple în televiziune. Iar hobby-ul meu putea umple acele spaţii goale - *pentru asta* există hobby-urile.

însă uneori stăteam în camera de gardă şi, după o perioadă de linişte, realizam în ce măsură mă simţeam acasă şi mă întrebam din ce în ce mai mult dacă nu cumva Joe îşi dăduse seama de un lucru important.

După puţin timp, hobby-ul meu m-a dus de la Urgenţe la neurochirurgie. Cazul la care fusesem invitată era al unui

bărbat de vârstă mijlocie cu o tumoare pituitară, care era probabil benignă, dar trebuia îndepărtată, ca să nu mai apese pe nervii cranieni. Cu halat, mască şi încălţăminte sport pentru confort, stăteam lângă domnul Sanchez şi mă uitam în craniul lui. După ce au tăiat osul cranian cu fierăstrăul (o unealtă care părea cumpărată de la magazinul de articole de feronerie), chirurgul şi echipa sa au dat la o parte strat după strat de ţesut conjunctiv, până au ajuns la creier.
în cele din urmă, iată-l, arăta exact ca imaginile pe care le văzusem într- o carte cu o seară înainte, dar stând acolo, la câţiva centimetri de creierul

domnului Sanchez, m-am simţit copleşită. Tot ce făcea ca acest om să fie el însuşi - personalitatea sa, amintirile, experienţele, preferinţele şi lucrurile care îi displăceau, iubirile şi pierderile, cunoştinţele şi abilităţile lui -, toate erau în acest organ de un kilogram şi ceva. îţi pierzi un picior sau un rinichi, eşti tot tu, dar dacă îţi pierzi o parte a creierului - îţi *pierzi* literalmente *minţile* - cine mai eşti atunci?

Mi-a trecut prin minte un gând anormal: *Am intrat în mintea unei persoane!* Hollywoodul a încercat de multe ori să intre în mintea oamenilor, prin intermediul studiilor de piaţă şi al reclamelor, dar eu eram chiar acolo, foarte aproape de craniul acestui om. Mă întrebam dacă acele sloganuri cu care postul îşi bombarda privitorii au ajuns vreodată la destinatar: *emisiuni pe care trebuie să le vezi!*

în timp ce în fundal se auzea muzică clasică şi cei doi neurochirurgi tăiau din tumoare şi puneau atent bucăţile pe o tăviţă din metal, mă gândeam la platourile zgomotoase de la Hollywood, cu toată agitaţia şi strigătele.

„Haideţi, oameni buni! Să-i dăm drumul!“ Un actor era transportat în grabă cu targa pe un culoar, cu hainele pline de un lichid roşu, dar cineva trecea prea repede după colţ. „Fir-ar să fie!“, spunea regizorul. „Dumnezeule, oameni buni, haideţi să facem ce trebuie, de data asta!“ Bărbaţi solizi cu camere şi lumini alergau frenetic de colo-colo, rearanjând scena. Vedeam un producător care scotea o pastilă - Tylenol, Xanax sau Prozac? - şi o înghiţea cu apă minerală. „O să fac un infarct dacă nu filmăm cadrul ăsta azi.“ Ofta. „Vreţi să mă omorâţi?“

în sala de operaţie, lângă domnul Sanchez, nu se auzea nici un strigăt, nu simţea nimeni că infarctul era iminent. Chiar şi domnul Sanchez, cu craniul desfăcut, părea mai

puţin stresat decât cei din platou. în timp ce echipa de chirurgi lucra, fiecare cerinţă era însoţită de „Te rog“ şi „Mulţumesc“ şi, dacă nu ar fi fost firul de sânge care picura constant din capul bărbatului într-o pungă de lângă piciorul meu, aş fi confundat locul acesta cu o iluzie. Şi, într-un fel, chiar era. Era în acelaşi timp mai real decât orice mai văzusem vreodată şi la galaxii distanţă de ceea ce

consideram a fi viaţa mea reală la Hollywood, un loc pe care nu aveam nici o intenţie să-l părăsesc.

Dar, câteva luni mai târziu, totul s-a schimbat.

într-o duminică îmi petrec toată ziua alături de un medic de la Urgenţe, într-un spital municipal. Când ne apropiem de perdea, spune: „45 de ani, cu complicaţii din cauza diabetului“. Dă perdeaua la o parte şi văd o femeie întinsă pe masă sub un cearşaf. în momentul acela, mirosul mă loveşte din plin - este atât de oribil, încât mă tem să nu leşin. Nu pot identifica mirosul, pentru că nu am mai simţit în viaţa mea ceva atât de oribil. Defecase? Vomitase?

Nu văd nici un semn, nici de una, nici de alta, dar mirosul devine atât de puternic, încât simt cum prânzul pe care l-am mâncat în urmă cu o oră mi se ridică în gât şi înghit cu dificultate, ca să nu vomit. Sper ca ea să nu vadă cât de palidă trebuie să fiu sau să nu îşi dea seama de senzaţia de greaţă care mă copleşeşte. Mă gândesc: *Poate vine de la patul din partea aia. Poate dacă mă mut în partea asta a încăperii, nu o să mai simt atât de puternic mirosul.* Mă concentrez pe chipul femeii - ochi apoşi, obraji roşii, breton peste fruntea transpirată. Medicul îi pune întrebări şi nu înţeleg cum reuşeşte să respire. Am încercat să-mi ţin respiraţia în tot acest timp, dar simt nevoia să iau aer.

Gata, îmi spun.

Trag puţin aer în piept şi mirosul pune stăpânire pe corpul meu. Mă lipesc de un perete ca să nu mă prăbuşesc şi privesc în timp ce medicul ridică cearceaful care acoperă picioarele femeii. Numai că de la genunchi în jos nu are picioare. Diabetul i-a produs vasculită severă, şi nu au rămas decât două cioturi deasupra

genunchilor. Unul are cangrenă şi nu mă pot hotărî dacă vederea acestui ciot infectat, negru şi parcă mucegăit, ca un fruct putrezit, este mai rea decât mirosul.

Spaţiul este mic şi mă duc mai aproape de capul femeii, cât de departe pot de ciotul infectat, şi, în acel moment, se întâmplă ceva extraordinar. Această femeie mă ia de mână şi îmi zâmbeşte, ca şi cum ar spune: *Ştiu că e greu de privit, dar nu-i nimic.* Deşi eu sunt cea care ar fi trebuit să o

ţin *pe ea* de mână, deşi ea este cea fără picioare şi cu o infecţie masivă, ea mă linişteşte pe mine. Şi, deşi asta ar putea ajunge o poveste grozavă pentru *Spitalul de urgenţă,* în acea milisecundă, ştiu că nu am să mai lucrez mult la acel serial.

Merg la facultatea de medicină.

Poate e un motiv impulsiv ca să-ţi schimbi cariera - faptul că această femeie străină cu un ciot de picior înnegrit mă ţine de mână în timp ce eu încerc să nu vomit -, dar în mine se întâmplă ceva ce nu am mai simţit până acum la nici una dintre slujbele mele de la Hollywood. îmi place în continuare televiziunea, dar poveştile reale pe care le trăiesc personal au ceva care mă atrage şi le face pe cele imaginare să pară neconvingătoare. *Prietenii tăi* este un serial despre comunitate, dar una falsă. *Spitalul de urgenţă* este despre viaţă şi moarte, dar este ficţiune. în loc să iau aceste poveşti la care sunt martoră şi să le transpun în lumea mea la NBC, vreau ca viaţa reală - oamenii reali - să *fie* lumea mea.

întorcându-mă în ziua aceea cu maşina de la spital, nu ştiu cum şi când s-ar putea întâmpla lucrul acesta sau ce împrumuturi aş putea obţine pentru facultatea de medicină sau dacă măcar voi fi admisă. Nu ştiu de câte cursuri de ştiinţe voi avea nevoie pentru a răspunde cerinţelor şi a mă pregăti pentru admiterea la medicină sau unde să fac cursurile acelea, pentru că au trecut şase ani de când am absolvit prima facultate.

Dar, cumva, decid eu, am să reuşesc, şi nu pot face asta lucrând 60 de ore pe săptămână la televiziune.

12

Bun venit în Olanda

După ce Julie a aflat că era pe moarte, Dara, prietena ei cea mai bună, din dorinţa de a o ajuta, i-a trimis bine-cunoscutul eseu *Welcome to Holland* [Bun venit în Olanda]. Scris de Emily Perl Kingsley, ea însăşi părintele unui copil cu sindrom Down, eseul ilustrează experienţa de a-ţi vedea aşteptările vieţii răsturnate:

Atunci când urmează să ai un copil, este ca şi cum ţi-ai planifica o vacanţă fabuloasă în Italia. îţi cumperi un teanc de cărţi şi îţi faci planuri minunate. Colosseum. David al lui Michelangelo. Gondolele din Veneţia. Poate înveţi câteva expresii utile în italiană. Totul este foarte captivant.

După luni în care ai aşteptat cu nerăbdare, în cele din urmă vine şi ziua mult aşteptată. îţi faci bagajele şi ai pornit. Câteva ore mai târziu, avionul aterizează, iar stewardesa îţi spune: „Bine aţi venit în Olanda!“

„Olanda?!?“, spui. „Cum adică Olanda?? Doream să ajung în Italia! Ar fi trebuit să fiu în Italia. Toată viaţa am visat să merg în Italia“.

Dar a apărut o schimbare de plan. Au aterizat în Olanda şi tu acolo trebuie să stai.

Important e că nu te-au dus într-un loc oribil, dezgustător, murdar, plin de molime, de foamete şi boli. Este doar un alt loc.

Aşa că trebuie să ieşi să cumperi alte ghiduri turistice. Şi trebuie să înveţi o cu totul altă limbă. Şi vei cunoaşte cu totul alţi oameni pe care nu i-ai fi întâlnit altfel.

Este doar un alt loc. Este mai liniştit decât Italia, mai puţin extravagant decât Italia. Dar, după ce ai stat acolo o vreme şi ai apucat să-ţi tragi sufletul, priveşti în jur... şi începi să observi că Olanda are mori de vânt... Olanda are lalele. Olanda are chiar şi tablouri de Rembrandt.

Dar toţi cunoscuţii tăi sunt prea ocupaţi călătorind în Italia... şi toţi se laudă cât de bine s- au simţit acolo. Şi pentru tot restul vieţii tale, tu vei spune: „Da, acolo trebuia să merg şi eu. Aşa plănuisem“.

Şi durerea asta nu va trece niciodată, niciodată... pentru că pierderea acelui vis este o pierdere extrem de importantă.

Dar... dacă îţi petreci viaţa jelind faptul că nu ai ajuns în Italia, s-ar putea să nu fii niciodată liber să te bucuri de lucrurile frumoase şi cu adevărat speciale... pe care le are de oferit Olanda.

„Bun venit în Olanda!“ a înfuriat-o pe Julie. Până la urmă,
nu era nimic special sau frumos legat de cancerul ei. însă
Dara, al cărei fiu avea autism

sever, spunea că Julie nu reuşea să înţeleagă ideea. Era de acord că prognoza lui Julie era devastatoare şi nedreaptă şi o abatere totală de la ceea ce trebuia să fie viaţa ei. Dar nu dorea ca Julie să-şi petreacă timpul care îi mai rămăsese - poate chiar zece ani - ratând ceea ce ar fi putut avea cât încă mai trăia: căsătoria ei, familia ei, munca ei. Tot mai putea avea o versiune a acestora în Olanda.

La care Julie s-a gândit: *Pe naiba!* Şi, în acelaşi timp: *Ai dreptate.*

Pentru că Dara ştia.

Auzisem deja câteva lucruri despre Dara de la Julie, aşa cum auzisem despre toţi prietenii apropiaţi ai pacienţilor mei. Ştiam de la Julie că atunci când era la capătul puterilor, măcinată de îngrijorare şi suferinţă când îl vedea pe fiul ei lovindu-se încontinuu cu capul de diverse obiecte sau când avea accese de furie, incapabil de a purta o conversaţie sau de a mânca singur la patru ani, plus numeroasele terapii săptămânale de care avea atâta nevoie şi care îi acaparaseră viaţa cu totul, dar nu păreau să ajute, deznădăjduită, Dara o suna pe Julie.

„Acum mă simt jenată de asta“, mi-a spus Julie, după ce mi-a explicat furia ei iniţială împotriva Dârei, „dar când am văzut prin ce trecea Dara cu fiul ei, teama mea cea mai mare a fost să nu ajung în situaţia ei. Ţin foarte mult la ea şi simţeam în acelaşi timp că orice speranţă pe care o putea avea să trăiască viaţa pe care şi-o dorea murise“.

„Cum simţi tu acum“, am spus.

Julie a dat din cap.

Mi-a spus că, multă vreme, Dara spunea: „Nu am fost pregătită pentru aşa ceva!“ şi descria toate modurile în care viaţa îi fusese definitiv schimbată. Ea şi soţul ei nu

vor avea niciodată parte de îmbrăţişări, nu vor avea o maşină de familie şi nu vor citi poveşti înainte de culcare. Nu vor avea niciodată un copil care va deveni un adult independent. Dara îşi privea soţul, spunea Julie, şi se gândea: *E un tată minunat pentru fiul nostru,* dar nu se putea abţine să nu-şi închipuie ce tată minunat ar fi fost pentru un copil care ar fi putut interacţiona total cu el. Nu putea să nu se lase copleşită de tristeţea care o invada atunci când îşi permitea să se

gândească la toate experienţele de care nu vor putea să aibă parte niciodată alături de copilul lor.

Dara se simţea egoistă şi vinovată pentru tristeţea ei, căci îşi dorea mai presus de orice, de dragul *lui,* ca viaţa fiului ei să fie mai uşoară, ca *el* să trăiască o viaţă împlinită, o viaţă alături de prieteni şi de iubite şi un loc de muncă. Se simţea cuprinsă de durere, dar şi de invidie când vedea alte mame jucându-se cu copiii lor de patru ani în parc, ştiind că, într-o astfel de situaţie, fiul ei probabil şi-ar pierde controlul şi ar fi dat afară. Că fiul ei avea să fie evitat pe măsură ce va creşte, la fel şi ea. Privirile celorlalte mame, cele cu copii normali, cu probleme obişnuite, o făceau să se simtă şi mai izolată.

Dara a sunat-o des pe Julie în acel an, însă fiecare apel suna mai deznădăjduit decât cel dinainte. Fără resurse financiare, epuizaţi din punct de vedere emoţional, ea şi soţul ei au decis să nu mai facă un alt copil - cum să susţină financiar venirea pe lume a unui frăţior şi să aibă timp şi pentru celălalt? Dar dacă şi cel de-al doilea copil ar fi avut autism? Ea deja nu mai lucra, ca să poată avea grijă de fiul lor, în timp ce soţul ei şi-a mai luat o slujbă, iar ea nu ştia cum să mai facă faţă. Până când, într- o zi, a dat de „Bun venit în Olanda“ şi şi-a dat seama că nu numai că va trebui să se descurce în acest loc ciudat, dar şi să găsească bucurie acolo unde putea. încă mai existau lucruri plăcute pe care să le trăiască, dacă reuşea să le facă loc în viaţa ei.

în Olanda, Dara a găsit prieteni care înţelegeau situaţia familiei sale. A găsit moduri de a stabili o legătură cu fiul ei, de a se bucura de el şi de a-l iubi pentru ceea ce era, fără să se mai concentreze pe ceea ce nu era. A găsit moduri în care să nu se mai gândească obsesiv la ceea ce a făcut şi la ce nu a ştiut despre ton şi soia, despre

chimicalele din cosmetice în timpul sarcinii, care ar fi putut să afecteze dezvoltarea copilului. A apelat la ajutor pentru îngrijirea fiului ei, astfel încât să poată avea grijă de ea şi să facă o muncă satisfăcătoare, cu jumătate de normă, şi să aibă şi perioade de repaus, tot satisfăcătoare. Ea şi soţul ei s-au redescoperit unul pe celălalt, luptându-se în acelaşi timp şi cu problemele pe care nu

le puteau schimba. în loc să stea în camera lor de hotel întreaga vacanţă, au decis să se aventureze şi să viziteze ţara.

Acum Dara o invita pe Julie să facă acelaşi lucru, să privească lalelele şi tablourile lui Rembrandt. Şi, după ce furia lui Julie din cauza eseului „Bun venit în Olanda“ s-a mai domolit, a realizat că întotdeauna va exista cineva a cărui viaţă pare mai mult - sau mai puţin - de invidiat. Ar schimba Julie locul cu Dara acum? Primul instinct: da, imediat. Al doilea: poate nu chiar. Făcea diferite scenarii: dacă ar putea avea zece ani minunaţi cu un copil sănătos, ar prefera lucrul acesta unei vieţi mai lungi? E mai greu să fii tu cel bolnav sau să ai un copil bolnav? Se simţea groaznic doar pentru că îi veneau gândurile astea în minte, însă nu putea să le nege.

„Crezi că sunt un om rău?“, întreba, dar am asigurat-o că toţi cei care vin la terapie sunt îngrijoraţi că ceea ce gândesc sau simt ar putea să nu fie „normal“ sau „bun“, şi totuşi, onestitatea faţă de noi înşine este ceea ce ne ajută să dăm sens vieţii noastre, cu toate nuanţele şi complexitatea ei. Reprimă-ţi aceste gânduri şi probabil te vei comporta „rău“. Acceptă-le şi vei evolua.

în felul acesta, Julie a început să vadă că toţi suntem cumva în Olanda, căci majoritatea oamenilor nu au vieţi care merg exact aşa cum şi-au plănuit. Chiar dacă eşti destul de norocos să călătoreşti în Italia, tot e posibil să ai parte de zboruri anulate şi vreme oribilă. Sau soţul tău ar putea suferi un atac de cord fatal la duş, la zece minute după ce aţi avut o partidă extraordinară de sex, într-o cameră luxoasă de hotel la Roma, în timpul unei vacanţe pentru a sărbători aniversarea căsătoriei, cum i s-a întâmplat unei cunoştinţe de-ale mele.

Aşa că Julie se ducea în Olanda. Nu ştia cât avea să

dureze şederea ei acolo, dar făcusem rezervarea pe 10 ani şi urma să schimbăm itinerarul dacă era nevoie.

între timp, lucram împreună ca să ne dăm seama ce dorea să facă acolo.

Julie avea o singură condiţie.

„îmi promiţi să-mi spui dacă fac vreo nebunie? Adică, acum, când am să mor mai curând decât mi-am închipuit vreodată, nu trebuie să fiu

rezonabilă, nu-i aşa? Aşadar, dacă sar calul, şi lucrurile o iau puţin razna, ai să-mi spui?“

Am spus că da. Julie îşi petrecuse toată viaţa fiind conştiincioasă şi responsabilă, făcând totul ca la carte şi nu-mi puteam imagina cum ar putea arăta când sare calul. îmi imaginam că, eventual, ar putea fi precum studentul din primul an care a făcut oarece nebunii pentru că a băut prea mult la o petrecere.

Dar uitasem că oamenii devin adesea mai interesanţi atunci când simt sfârşitul aproape.

„Lista cu ultimele lucruri de făcut înainte de a muri“, a spus Julie la şedinţă în timp ce încercam să ne imaginăm cum era ea în Olanda. „Sună caraghios, nu-i aşa?“ Eram de acord cu ea. Ce ne-am dori să facem înainte de a muri?

Adesea, oamenii se gândesc la astfel de liste atunci când cineva apropiat moare. Asta i s-a întâmplat lui Candy Chang, un artist care, în 2009, a creat un spaţiu pe un zid în New Orleans, cu mesajul: înainte de a muri... în câteva zile, spaţiul era plin. înainte de a muri, vreau să trec Linia Internaţională de schimbare a Datei. înainte de a muri, vreau să cânt pentru milioane de oameni. înainte de a muri, vreau să fiu eu însămi. în scurt timp, ideea s-a răspândit peste tot în lume: înainte de a muri, mi-ar plăcea să am o relaţie mai bună cu sora mea. Să fiu un tată minunat. Să sar cu paraşuta. Să aduc o schimbare în viaţa cuiva.

Nu ştiu dacă şi-au respectat cu toţii promisiunile, dar judecând după ceea ce am văzut la mine în cabinet, mulţi au avut momente de regăsire, s-au analizat puţin, au adăugat mai multe pe listă - apoi nu le-au mai bifat. Oamenii au tendinţa de a visa fără a acţiona, iar moartea rămâne doar ceva teoretic.

Ne închipuim că facem astfel de liste pentru a ţine la distanţă regretele, dar de fapt ne ajută să ne ferim de moarte. Până la urmă, cu cât listele noastre cu lucruri de făcut înainte de a muri sunt mai lungi, cu atât ne închipuim că ne-a rămas mai mult timp să bifăm tot ce este pe ele. Totuşi, reducând lista, ne afectăm astfel mecanismele de apărare în faţa

suferinţei, iar asta ne obligă să recunoaştem adevărul care ne trezeşte la realitate: viaţa are o rată de mortalitate de 100%. Cu toţii vom muri şi majoritatea nu avem nici cea mai vagă idee despre cum şi când se va întâmpla asta. De fapt, cu trecerea fiecărei secunde, ne apropiem cu toţii şi mai mult de moarte. Căci, după cum se spune: nimeni nu va scăpa de aici viu.

Pun pariu că în secunda asta te bucuri că nu sunt psihoterapeutul tău. Cine vrea să se gândească la aşa ceva? E mult mai uşor să devenim cei care evită gândurile despre moarte! Majoritatea considerăm că persoanele pe care le iubim şi lucrurile pe care le considerăm importante ni se cuvin, dar ne dăm seama, când sfârşitul este aproape, că am trecut cu uşurinţă pe lângă acest proiect: viaţa noastră.

Dar acum Julie simţea nevoia să plângă pentru toate lucrurile de pe lista ei pe care nu avea să le mai facă niciodată. Spre deosebire de oamenii mai în vârstă, care suferă pentru tot ce vor pierde şi lăsa în urmă, Julie suferea pentru ceea ce nu va avea niciodată - toate momentele importante şi toate primele dăţi, pe care cei de 30 de ani doar presupun că le vor trăi. Julie avea, aşa cum spunea, „un termen-limită concret“ („*limită* fiind cuvântul-cheie al expresiei“, spunea ea), un termen atât de neiertător, încât majoritatea lucrurilor pe care se aşteptase să le trăiască nu aveau să se mai întâmple niciodată.

într-o zi, Julie mi-a spus că începuse să observe cât de des, în conversaţiile obişnuite, oamenii vorbesc despre viitor. Am să slăbesc. Voi începe să fac mişcare. Plecăm în vacanţă anul ăsta. Voi fi avansat. Strâng bani ca să-mi cumpăr o casă. Vreau să am un al doilea copil în câţiva ani. Voi merge la următoarea reuniune peste cinci ani.

îşi fac planuri.

13

Era greu pentru Julie să-şi facă planuri de viitor fără să ştie cât timp are la dispoziţie. Ce faci atunci când diferenţa dintre un an şi zece este imensă?

Apoi s-a întâmplat ceva cu adevărat miraculos. în urma tratamentului experimental tumorile Juliei păreau să se micşoreze. în câteva săptămâni, aproape dispăruseră. Medicii ei erau optimişti - poate avea mai mult de trăit decât crezuseră iniţial. Poate că aceste medicamente aveau să-şi facă efectul nu numai acum sau pentru câţiva ani, ci pe termen lung. Erau o mulţime de poate. Atât de mulţi poate, încât atunci când tumorile au dispărut, ea şi Matt au început, foarte timid, să devină genul de persoane care îşi fac planuri.

Când Julie îşi verificase lista cu lucrurile de făcut înainte de a muri, ea şi Matt au discutat despre posibilitatea de a avea un copil. E în regulă oare să facă un copil, când Julie s-ar putea să nu mai fie până când acesta ajunge la gimnaziu - sau, dacă lucrurile se înrăutăţeau, până la grădiniţă? Era Matt pregătit pentru aşa ceva? Dar copilul? Era corect din partea lui Julie să devină mamă în aceste condiţii? Sau poate actul suprem de mamă pe care Julie putea să-l facă era să nu devină mamă, chiar dacă ar fi fost cel mai mare sacrificiu pe care l-ar fi făcut vreodată?

Julie şi Matt au decis că trebuie să se bucure de viaţă, chiar şi în această situaţie incertă. Dacă au învăţat ceva, era că viaţa însăşi e definiţia nesiguranţei. Şi dacă Julie ar fi fost precaută şi ei nu ar fi avut un copil pentru că aşteptau să revină cancerul, dar nu revenea niciodată? Matt a asigurat-o pe Julie că avea să fie un tată dedicat, indiferent ce s-ar fi întâmplat cu starea de sănătate a Juliei. Avea să fie întotdeauna acolo pentru copilul lor.

Aşa că decizia a fost luată. Privind moartea în faţă, vor trăi viaţa din plin - nu pe termen lung, cu o listă lungă de obiective, ci *chiar acum.*

Julie a păstrat lista doar cu câteva lucruri pe care dorea

să le facă: aveau să îsi întemeieze o familie.

13

Nu conta dacă aveau să sfârşească în Italia sau în Olanda, sau în cu totul altă parte. Aveau să urce într-un avion şi să vadă la final unde vor ajunge.

Cum gestionează copiii suferinţa

La puţin timp după despărţire, i-am spus vestea lui Zach, băieţelul meu de opt ani. Eram la cină şi am încercat să prezint lucrurile cât mai simplu cu putinţă: eu şi Iubitul am hotărât de comun acord (ca să mă exprim poetic) că nu vom rămâne împreună, până la urmă.

I-a căzut faţa. Părea surprins, dar în acelaşi timp şi confuz (.*Bun venit în club!* m-am gândit.)

„De ce?“, a întrebat. I-am spus că, înainte ca doi oameni să se căsătorească, trebuie să se gândească dacă vor fi compatibili nu doar în momentul respectiv, ci pentru restul vieţii lor şi, deşi Iubitul şi eu ne iubeam, amândoi ne-am dat seama (din nou, ca să mă exprim poetic) că nu vom fi şi că ar fi mai bine ca fiecare să-şi găsească o persoană potrivită.

Acesta era, practic, adevărul, minus câteva detalii şi plus câteva schimbări de pronume.

„De ce?“, a întrebat Zach din nou. „De ce nu aţi fi compatibili?“ Era foarte şocat. Mă durea sufletul când vedeam că suferă.

„Păi“, am spus. „Ştii cum erai înainte prieten cu Asher, apoi el a început să fie pasionat de fotbal şi tu ai devenit pasionat de baschet?“

A dat din cap că da.

„Voi încă ţineţi unul la celălalt, dar acum petreceţi mai mult timp cu persoane pe care le interesează lucruri asemănătoare.“

1

3

Deci vă plac lucruri diferite?“

„Mda“, am spus. Mie îmi plac copiii, iar el e Duşmanul Copiilor.

„Ce lucruri?“

Am tras aer în piept. „Păi, de exemplu, mie îmi place să stau acasă mai mult, iar el vrea să călătorească.“ *Copiii şi libertatea se exclud reciproc.*

„De ce nu faceţi amândoi compromisuri? De ce nu poţi să stai uneori acasă şi uneori să călătoreşti?“

Am întors întrebarea pe toate părţile. „Poate am putea, dar e ca atunci când ai fost repartizat să lucrezi cu Sonja la posterul acela, iar ea a vrut să pună fluturaşi roz peste tot, iar tu ai vrut să pui soldaţi-clonă din *Războiul stelelor* şi, până la urmă, aţi sfârşit cu dragoni galbeni, a ieşit cât se poate de tare, dar nu ce şi-ar fi dorit, de fapt, fiecare. Apoi, la următorul proiect ai lucrat cu Theo şi, deşi aţi avut idei diferite, erau destul de asemănătoare şi aţi făcut amândoi compromisuri, dar nu la fel de multe ca în cazul Sonjei.“

Se uita fix la masă.

„Toţi trebuie să lăsăm de la noi ca să ne putem înţelege“, am spus, „dar dacă trebuie să laşi *prea mult,* va fi foarte greu să fii căsătorit cu persoana respectivă. Dacă unul dintre noi îşi doreşte să călătorească mult, iar celălalt să stea mai mult acasă, s-ar putea ca amândoi să devenim foarte frustraţi. înţelegi ce vreau să spun?“

„Mda“, a spus. Am stat aşa amândoi cam un minut, apoi brusc a ridicat ochii şi a trântit-o: „Omorâm bananele dacă le mâncăm?“

„Ce?“, am spus, derutată de concluzia ilogică.

„Ştii că pentru a avea carne trebuie să omori o vacă pentru asta, şi de aia vegetarienii aleg să nu mănânce carne?“

„Aha.“

„Păi“, a continuat, „dacă rupem o banană din pom, nu se cheamă tot că omorâm banana?“

„Cred că e la fel ca la părul nostru“, am spus. „Părul cade când e gata să moară, apoi creşte alt păr în locul lui. La fel şi în cazul bananei, cresc altele noi în locul celor

vechi.“

Zach s-a aplecat spre mine. „Dar rupem bananele *înainte* să cadă, când sunt încă vii. Ce-ar fi dacă cineva ŢI-AR SMULGE PĂRUL înainte să fie gata să cadă? Deci asta nu înseamnă că omori banana? Şi pomul nu suferă când rupem banana?“

Ah! Acesta era modul lui Zach de a face fată veştilor. în această situaţie

> i >

el era pomul. Sau banana. Oricum, suferea.

„Nu ştiu“, am spus. „Poate nu vrem să facem rău pomului sau bananei, dar e posibil ca uneori să le facem oricum rău, chiar dacă, *în realitate,* nu ne dorim asta.

A tăcut o vreme. Apoi: „Am să-l mai văd?“

I-am spus că nu cred.

„Deci nu vom mai juca Goblet?“ Era un joc pe tablă cu care se jucaseră copiii Iubitului când erau mici, iar Zach şi Iubitul îl jucau uneori.

I-am spus nu, nu cu Iubitul. Dar dacă avea chef, puteam să joc eu cu el.

„Poate“, a spus încet. „Dar chiar juca bine.“

„*Chiar* juca bine“, am aprobat. „Ştiu că e o schimbare importantă“, am adăugat, şi apoi nu am mai spus nimic, pentru că orice aş fi zis nu l-ar fi ajutat în momentul acela. Cred că se simţea foarte trist. Ştiam că în următoarele zile, săptămâni sau chiar luni, aveau să urmeze multe discuţii ca să-l ajut să treacă prin toate astea (avantajul de a fi copilul unui psihoterapeut este că nimic nu se ascunde sub preş, dezavantajul este că oricum o să fii dat peste cap). între timp, vestea trebuia digerată.

„Aşa“, a mormăit Zach. Apoi s-a ridicat de la masă, s-a dus la bolul cu fructe de pe bufet, a luat o banană, i-a smuls coaja şi şi-a înfipt dinţii în ea cu un gest dramatic.

„Delicioasă“, a spus, cu un aer ciudat de voios. Omora banana? A devorat-o din trei înghiţituri, apoi s-a dus la el în cameră.

Cinci minute mai târziu, a ieşit aducând cu el şi jocul Goblet.

„Să-l dăm la săraci“, a spus, punând cutia lângă uşă. Apoi a venit la mine să ne îmbrăţişăm. „Oricum nu-mi mai place.“

14

Harold şi Maude

La facultatea de medicină, numele cadavrului meu era Harold. Sau, mai curând, aşa l-am botezat eu şi colegii mei de laborator, după ce grupa de lângă noi l-a numit pe al lor Maude. Eram la cursul de anatomie generală, tradiţionalul curs din anul I, disecţia corpului uman, şi fiecare echipă de studenţi de la Stanford lucra pe cadavrul unei persoane generoase, care îşi donase corpul pentru cercetare.

Profesorii noştri ne-au oferit două instrucţiuni înainte de a pune piciorul în laborator: 1. să ne închipuim că trupurile au aparţinut bunicilor noastre şi, în consecinţă, să dăm dovadă de respect. („Oamenii normali îşi tranşează bunicile?“, a răspuns îngrozit un student.) 2. Să fim atenţi la orice emoţii apar de-a lungul acestui proces despre care ni s-a spus că va fi unul intens.

Nu am primit nici un fel de informaţii despre cadavrele noastre - nume, vârstă, istoric medical, cauza decesului. Numele fuseseră omise pentru confidenţialitate, iar restul, pentru că obiectivul era să rezolvi un mister, nu cine a făcut-o, ci de ce. De ce a murit această persoană? Era fumătoare, îi plăcea carnea roşie? Suferea de diabet?

în cursul semestrului, am descoperit că Harold suferise o intervenţie de înlocuire a şoldului (indiciu: plăcuţele din metal de pe o parte a corpului); avusese insuficienţă mitrală (indiciu: partea stângă a inimii era mărită); fusese constipat, probabil ca urmare a faptului că a stat la pat în spital, spre sfârşitul vieţii lui (indiciu: fecalele adunate în

colon). Avea ochii albaştri, dar un albastru-deschis, dinţii drepţi, îngălbeniţi, părul alb şi degetele musculoase ale unui constructor, pianist sau chirurg. Mai târziu, am aflat că murise de pneumonie la 92 de ani, ceea ce ne-a surprins pe toţi, inclusiv pe profesorul nostru, care a declarat: „Are organele unei persoane de 60 de ani“.

Maude, însă, avea plămânii plini de tumori, iar unghiile ei frumos pictate cu roz lăsau să se vadă petele de nicotină pe degete, ca urmare a viciului său. Era opusul lui Harold; trupul îi îmbătrânise prematur, făcând ca organele ei să pară cele ale unei persoane mult mai în vârstă. într-o zi, echipa lui Maude, cum numeam noi grupa de laborator a lui Maude, a scos inima. Unul dintre studenţi a ridicat-o repede şi a ţinut-o puţin, să o poată examina ceilalţi, dar i-a alunecat din mână, a căzut zgomotos pe jos şi s-a rupt în două. Toţi au rămas cu gura căscată de uimire - o inimă frântă. *Ce uşor e,* m-am gândit, *să frângi inima cuiva, chiar şi atunci când eşti foarte atent să nu o faci.*

Să fim atenţi la emoţiile noastre, ni s-a spus, dar era mult mai convenabil să le astupăm, în timp ce deschideam craniul ca pe un pepene, („încă o zi cu fierăstraie“, a spus profesorul nostru când ne-a salutat, în a doua dimineaţă în unitatea respectivă. O săptămână mai târziu, aveam să facem o „disecţie uşoară“ a urechii - adică folosind dalta şi ciocanul, dar

rw v *n* v * w \

tara fierăstrău.)

începeam fiecare şedinţă de laborator deschizând fermoarul sacului în care se afla cadavrul nostru şi toată grupa păstra un minut de tăcere, pentru a-i onora pe oamenii care ne lăsau să le disecăm trupurile. Am început în partea de jos a gâtului, ţinându-le faţa acoperită, în semn de respect, şi când treceam în partea de sus, către feţele lor, le închideam pleoapele, iarăşi din respect, dar şi ca să le facem să ne pară mai puţin umane - mai puţin reale.

Disecţia ne-a arătat că viaţa e un lucru efemer, şi făceam tot ce puteam pentru a sta departe de acest lucru,

înveselind atmosfera cu tehnici de memorare transmise de la o serie la alta, de exemplu, pentru nervii cranieni (olfactiv, optic, oculomotor, trohlear, trigemen, abducens, facial, acustico-vestibular, glosofaringian, vag, accesoriu şi hipoglos). Când disecam capul şi gâtul, clasa repeta la unison. Apoi, puneam mâna pe carte şi ne pregăteam pentru următoarea zi de laborator.

Munca noastră intensă a meritat efortul. Ne-am descurcat excelent la fiecare unitate, dar nu sunt sigură dacă vreunul dintre noi a dat atenţie emoţiilor.

Când au început examenele, am făcut primul nostru tur. Un tur înseamnă pur şi simplu să te plimbi printr-o încăpere plină de piele, oase şi viscere, ca şi cum ai analiza rămăşiţele în urma prăbuşirii unui avion, cu excepţia faptului că treaba ta nu este să identifici victimele, ci fiecare parte. în loc de „cred că acesta este John Smith“, încerci să-ţi dai seama dacă chestia aia din carne care stă singură pe o masă face parte dintr-o mână sau un picior, apoi spui: „Cred că acesta este *extensor carpi radialis longus“.* Dar nici măcar asta nu a fost cea mai groaznică experienţă pe care am avut-o.

în ziua în care am disecat penisul lui Harold - rece, tare, fără viaţă -, studenţii de la masa lui Maude, având un cadavru cu organe femeieşti, ni s-au alăturat ca să privească. Kate, partenera mea de laborator, făcea disecţia cu meticulozitate (concentrarea ei era, cum îi plăcea profesorului să spună, brici), dar acum era distrasă de strigătele celor din echipa lui Maude, care o priveau cum lucra. Cu cât tăia mai adânc, cu atât strigătele deveneau mai zgomotoase.

„Aoleu!“

„Ptiu!“

„îmi vine să vomit!“

Au venit mai mulţi colegi să privească, iar câţiva băieţi au început să danseze în cerc şi protejându-şi organele intime cu manualele îmbrăcate în coperţi din plastic.

„Ce sensibili sunteţi“, a bodogănit Kate. Nu avea răbdare pentru astfel de văicăreli - avea să devină chirurg. Concentrându-se din nou, Kate a folosit o sondă pentru a localiza cordonul spermatic, apoi a pus iar mâna

pe bisturiu şi a făcut o incizie verticală de-a lungul întregii baze a penisului, astfel încât s-a desfăcut în două jumătăţi clar definite, ca un hotdog.

„OK, gata, am plecat de-aici!“, a anunţat unul dintre băieţi, apoi şi alţi colegi au ieşit în fugă din încăpere.

în ultima zi a cursului, a avut loc o ceremonie în care ne-am prezentat omagiile celor care ne-au lăsat să învăţăm pe trupurile lor. Le-am

mulţumit cu toţii, le-am pus muzică şi i-am binecuvântat, sperând că, deşi trupurile lor fuseseră dezmembrate, sufletele le erau intacte şi deschise pentru a ne primi cuvintele de recunoştinţă. Vorbeam mult despre vulnerabilitatea cadavrelor noastre, expuse şi la mila noastră, disecate şi cercetate cu atentie, milimetru cu milimetru, iar eşantioane

din ele puse la microscop, când le îndepărtam ţesuturile. Dar noi eram cei cu adevărat vulnerabili, cu atât mai mult cu cât nu doream să recunoaştem acest lucru - eram studenţi de anul I, care se întrebau dacă

aveam să reuşim în acest domeniu; tineri care vedeau moartea de aproape; studenţi care nu ştiau ce să facă cu lacrimile, pe care uneori le vărsăm în cele mai neaşteptate momente.

Ni se spusese să fim atenţi la emoţii, dar oricum nu ştiam sigur care erau emoţiile noastre sau ce să facem cu ele. Unii au făcut cursuri de meditaţie, oferite de facultatea de medicină. Altora le-a făcut bine mişcarea. Alţii s-au refugiat în studiu. Un student din echipa lui Maude s- a apucat de fumat şi se furişa pentru a-şi aprinde repede o ţigară, refuzând să creadă că va sfârşi plin de tumori, precum cadavrul pe care lucra. M-am înscris voluntar pentru un program de alfabetizare şi le citeam copiilor de grădiniţă - ce sănătoşi erau! Cât de plini de viaţă! Cât de întregi! - iar când nu făceam asta, scriam. Scriam despre experienţele mele, dar au început să mă intereseze şi experienţele altora, apoi am început să scriu despre toate acestea pentru reviste şi ziare.

La un moment dat, am scris despre un curs numit medic-pacient, în care învăţam cum să interacţionăm cu oamenii pe care aveam să-i tratăm într-o bună zi. în

cadrul ultimului examen, fiecare student era filmat făcând anamneza pacientului, iar profesorul meu a comentat că am fost singurul student care a întrebat-o pe pacientă cum se simte. „Aceasta ar trebui să fie prima voastră întrebare“, le-a spus celor din sala de curs.

Universitatea Stanford pune accentul pe nevoia de a-i trata pe pacienţi ca pe nişte fiinţe umane, nu ca pe nişte cazuri, dar în acelaşi timp, profesorii noştri spuneau că lucrul acesta devine din ce în ce mai dificil, din cauza modului în care se schimbă practicarea medicinei. Au dispărut relaţiile dintre medic şi pacient, create în timp, şi au fost înlocuite de un

sistem excesiv de modern şi complicat, numit „îngrijire gestionată“, cu vizite de 15 minute, tratamente ca pe bandă şi restricţii privind ceea ce poate face un medic pentru pacient. După ce am încheiat cu anatomia generală, m-am gândit mult ce specialitate aş putea alege - exista vreuna în care se mai regăsea tiparul medicului de familie de mai demult? Sau nu voi cunoaşte numele multora dintre pacienţii mei, ca să nu mai vorbim de alte aspecte legate de vieţile lor?

Am urmărit pas cu pas medici din diferite specialităţi, excluzându-i pe cei care nu prea interacţionau cu pacienţii. (Medicina de urgenţă: incitantă, dar rareori mai revedeai pacienţii. Radiologie: vezi fotografii, nu oameni. Anesteziologie: pacienţii tăi sunt adormiţi. Chirurgie: la fel.) îmi plăceau medicina internă şi pediatria, dar medicii pe care i-am urmărit m-au prevenit că acele practici deveneau din ce în ce mai puţin personale - pentru a rămâne pe linia de plutire, erau nevoiţi să înghesuie câte 30 de pacienţi pe zi. Dacă ar fi fost la începutul carierei, câţiva dintre ei au spus chiar că ar alege un alt domeniu.

„De ce să devii medic, dacă ştii să scrii?“, m-a întrebat un profesor după ce a citit un articol scris de mine pentru o revistă.

Când eram la NBC, lucram cu poveşti, dar îmi doream experienţa vieţii reale. Acum, când aveam viaţa reală, mă întrebam dacă în practica modernă a medicinei va mai fi loc pentru poveştile oamenilor. Ceea ce îmi plăcea cel mai mult, am descoperit ulterior, era să mă las absorbită de poveştile de viaţă ale altor oameni, şi cu cât scriam mai mult, cu atât constatam că ajunsesem să fac doar asta.

într-o zi, am vorbit cu o profesoară despre dilema mea şi mi-a sugerat să le fac pe amândouă - jurnalism şi medicină. Dacă puteam avea un venit suplimentar din

scris, îmi puteam deschide un cabinet mic şi puteam consulta pacienţii aşa cum făceau înainte medicii. Dar, a adăugat, tot va trebui să plătesc asigurări, să completez o grămadă de hârtii care îţi mănâncă tot timpul, iar toate astea îmi vor lua din timpul pentru îngrijirea pacienţilor. *Chiar s-a ajuns până aici?* m-am gândit. *Scrisul ca să-mi pot susţine traiul ca medic? Nu era oare invers?*

M-am gândit însă la ideea ei. în acel moment, aveam totuşi 33 de ani, urmau încă doi ani de facultate, cel puţin trei ani de rezidenţiat, poate o bursă pentru cercetare după aceea - şi ştiam că îmi doream şi o familie. Cu cât vedeam mai de aproape efectele sistemului de servicii medicale, cu atât mai puţin mă puteam imagina asumându-mi riscul pe termen lung de a-mi termina studiile şi apoi să încerc să aflu dacă era posibil să- mi deschid cabinetul pe care mi-l doream, fiind în acelaşi timp şi scriitor. Pe urmă, nu eram sigură că *aş fi putut* să le fac pe amândouă - nu bine, cel puţin - şi să mai am timp şi pentru viaţa personală. Către sfârşitul trimestrului, am simţit că e cazul să aleg: jurnalism sau medicină.

Am ales jurnalismul şi câţiva ani am publicat cărţi şi am scris sute de poveşti pentru reviste şi ziare. *în sfârşit,* m-am gândit, *mi-am găsit calea către împlinirea profesională.*

Cât despre viaţa mea personală - familia -, toate aveau să se aranjeze de la sine. La momentul în care am renunţat la facultatea de medicină, eram absolut sigură de asta.

15

Fără maioneză - Serios? Doar de asta vă pasă vouă, psihoterapeuţilor?

John e din nou pe canapeaua mea, stând turceşte, cu picioarele goale. A venit încălţat cu şlapi, pentru că tocmai a fost la pedichiură. Unghiile de la picioare, observ eu, sunt impecabile, la fel ca dantura.

Tocmai l-am întrebat ceva despre copilărie şi nu e prea mulţumit de asta.

- De câte ori trebuie să-ţi spun? Am avut o copilărie extraordinară, continuă. Părinţii mei erau nişte sfinţi. Sfinţi!

> » *f* *f*

De fiecare dată când aud de părinţi sfinţi, devin suspicioasă. Nu pentru că aş căuta probleme. Dar nici un părinte nu e un sfânt. Cei mai mulţi dintre noi ajung să fie părinţi „suficient de buni“, ceea ce Donald Winnicott, renumitul psihiatru şi pediatru englez, considera a fi suficient pentru a creşte un copil echilibrat.

Chiar şi aşa, poetul Philip Larkin a ilustrat cel mai bine ideea: „Părinţii te-au nenorocit./ N-au vrut, dar asta au făcut!“

Abia când am devenit părinte am putut înţelege cu adevărat două lucruri esenţiale despre psihoterapie:

1. Scopul întrebărilor despre părinţi nu este să li te alături pacienţilor în blamarea, judecarea sau criticarea propriilor părinţi. De fapt, nici nu are legătură cu părinţii acestora. Este vorba doar despre înţelegerea modului în care experienţele lor timpurii influenţează cine sunt ca adulţi, astfel încât să poată separa trecutul de prezent (şi să nu-şi mai ascundă propriul sine pentru a se proteja).

2.Majoritatea părinţilor s-au străduit cât au putut, indiferent dacă s-au descurcat de nota zece sau de şapte. Rareori un părinte, oricât ar fi de limitat, nu doreşte în adâncul sufletului ca fiul sau fiica lui să aibă o viaţă bună. Asta nu înseamnă că oamenii nu pot avea anumite

sentimente faţă de limitările părinţilor (sau problemele de sănătate ale acestora). Trebuie doar să-şi dea seama ce să facă cu ele.

Iată ce ştiu despre John până acum: are 40 de ani, e căsătorit de 12 şi are două fiice, de zece, respectiv patru ani, şi un câine. Scrie şi produce emisiuni populare de televiziune, iar când am aflat ce emisiuni realizează, nu am fost deloc surprinsă; a câştigat premii Emmy tocmai pentru că personajele lui sunt extraordinar de dure şi lipsite de sensibilitate. Se plânge că soţia sa este deprimată (deşi se spune că: „înainte de a pune diagnosticul de depresie, asigură-te că pacientul nu e înconjurat de nemernici“), copiii nu-l respectă, colegii îi risipesc timpul şi toţi cer prea mult de la el.

Tatăl şi doi fraţi mai mari locuiesc în Vestul Mijlociu, unde John a copilărit; a fost singurul care a plecat. Mama lui a murit când el avea şase ani, iar fraţii săi, 12, respectiv 14. Era profesoară de teatru şi plecase de la liceu după repetiţie, când a văzut o maşină care se apropia cu viteză de unul dintre elevii ei. A alergat şi l-a împins pe trotuar, dar maşina a lovit- o pe ea şi a murit pe loc. John mi-a spus partea asta fără nici o emoţie, ca şi cum ar fi povestit pragmatic intriga uneia dintre emisiunile sale de la televizor. Tatăl său, profesor de engleză cu aspiraţii de scriitor, a avut grijă de băieţi singur, până când s-a căsătorit, după trei ani, cu o vecină văduvă, fără copii. John a descris-o pe mama vitregă ca fiind „banală, dar nu am nimic cu ea“.

Dacă John a avut multe de spus despre diverşi idioţi din viaţa sa, părinţii săi au fost în mare parte absenţi din conversaţiile noastre. în perioada de stagiatură, un coordonator ne-a sugerat că, în cazul pacienţilor foarte

defensivi, un mod de a-ţi face o idee despre trecutul lor este să-i întrebi: „Fără să te gândeşti, spune-mi trei atribute care îţi vin în minte referitor la personalitatea mamei tale (sau a tatălui tău)?“ Aceste răspunsuri spontane mi-au oferit întotdeauna (mie, dar şi pacienţilor) perspective utile asupra relaţiei parentale.

Dar abordarea asta nu m-a dus nicăieri cu John. „Sfânt, sfânt şi *sfânt* - trei cuvinte pentru amândoi!“ Răspunde folosind doar acest cuvânt, în

ciuda talentului scriitoricesc. (Aveam să aflu mai târziu că tatăl său „s-ar putea să fi avut“ o problemă cu alcoolul după ce i-a murit soţia şi „e posibil“ încă să o mai aibă, iar fratele mai mare al lui John i-a spus odată acestuia că mama lor „e posibil“ să fi avut „o formă uşoară de tulburare bipolară“, dar, a spus John, fratelui său îi plăcea „să fie teatral“.)

Am această curiozitate în ceea ce priveşte copilăria lui John din cauza narcisismului său. Egocentrismul lui, atitudinea defensivă, tratamentul umilitor pe care îl aplică celorlalţi, nevoia de a domina conversaţia şi sentimentul că totul i se cuvine - în esenţă, faptul că e un nemernic -, toate se încadrează în criteriile de diagnosticare a tulburării de personalitate narcisice. Am observat aceste trăsături chiar de la prima noastră şedinţă şi, deşi unii psihoterapeuţi ar fi refuzat să lucreze cu John (personalităţile narcisice nu sunt considerate bune candidate pentru psihoterapia introspectivă, orientată analitic, din cauza dificultăţii acestora de a se vedea clar pe sine şi pe alţii), eu am considerat asta o provocare.

Nu am vrut să ratez persoana din spatele diagnosticului.

Da, John m-a asemănat cu o prostituată, s-a comportat ca şi cum era singura persoană din încăpere şi se considera mai bun decât toată lumea. Dar, în spatele acestor lucruri, cât de diferit era în realitate de noi, ceilalţi?

Sintagma *tulburare de personalitate* evocă tot felul de asocieri, nu numai pentru psihoterapeuţi, care îi consideră pe aceşti pacienţi dificili, dar şi în cultura populară. Există şi un articol pe Wikipedia, care cataloghează personajele de film şi tulburările de

personalitate pe care le exemplifică.

Cea mai recentă versiune a *Manualului de diagnostic şi clasificare statistică a tulburărilor mintale*, un instrument pentru clasificarea tulburărilor psihice, enumeră zece tipuri de tulburări de personalitate, împărţite în trei grupe, numite clustere.

Clusterul A (ciudat, bizar şi excentric)
TP paranoidă, TP schizoidă, TP schizotipală

Clusterul B (teatral, imprevizibil)
TP antisocială, TP borderline, TP histrionică, TP narcisică
Clusterul C (anxios, temător)
TP evitantă, TP dependentă, TP obsesiv-compulsivă

în ambulatoriu, vedem mai ales pacienţi din clusterul B. Persoanele neîncrezătoare (paranoice), singuratice (schizoide) sau excentrice (schizotipale) nu doresc să facă psihoterapie, aşa că tăiem clusterul A de pe listă. Nici cei care se feresc să stabilească legături (evitanţi), care nu reuşesc să funcţioneze ca adulţi (dependenţi) sau sunt obsedaţi de muncă nu apelează prea des la ajutor, aşa că s-a dus şi clusterul C. Şi persoanele antisociale din clusterul B evită, în general, să apeleze la psihoterapeut. Dar persoanele care se confruntă cu dificultăţi în relaţii şi sunt fie extrem de emoţionale (histrionice şi borderline), fie sunt căsătorite cu astfel de persoane (narcisiste) caută cu precădere ajutorul unui psihoterapeut. (Tipurile borderline au tendinţa de a se cupla cu narcisişti, şi vedem astfel de perechi adesea la terapia de cuplu.)

Până de curând, majoritatea specialiştilor în sănătate mentală credeau că tulburările de personalitate sunt incurabile, pentru că, spre deosebire de tulburările stării emoţionale, de exemplu, depresia şi anxietatea, tulburările de personalitate constau în tipare de comportament vechi, generalizate, care fac parte în mare măsură din *personalitatea* unui pacient. Cu alte cuvinte, tulburările de personalitate sunt ego-smtonice, ceea ce înseamnă sincronizarea comportamentelor cu concepţia despre sine a persoanei; ca urmare, persoanele care au aceste tulburări cred că alţii creează problemele din vieţile lor. Tulburările stărilor emoţionale, pe de altă

parte, sunt ego-dzstonice, ceea ce înseamnă că persoanele care suferă de aceste tulburări le consideră supărătoare. Acestora nu le place să fie deprimate sau anxioase ori să se simtă obligate să stingă şi să aprindă luminile de zece ori înainte de a pleca de acasă. Ştiu că ceva nu e în regulă cu ele.

Dar tulburările de personalitate au un spectru foarte larg. Cei cu tulburare de personalitate borderline sunt îngroziţi de abandon, dar

pentru unii, asta ar putea însemna să fie anxioşi pentru că partenerul nu le răspunde imediat la SMS; pentru alţii, asta ar putea însemna să prefere
să rămână mai curând într-o relaţie instabilă, disfunctională, decât să fie
singuri. Sau gândiţi-vă la narcisişti. Cine nu cunoaşte pe cineva care se încadrează aici, într-o măsură mai mică sau mai mare - realizat, charismatic, deştept şi spiritual, dar alarmant de egocentric?

Foarte important, a avea *trăsăturile* unei tulburări de personalitate nu înseamnă neapărat că o persoană întruneşte criteriile pentru un diagnostic oficial. Din când în când - într-o zi extrem de proastă sau atunci când eşti presat până la limită -, *oricine* prezintă o oarecare doză de tulburare de personalitate, căci fiecare om are o dorinţă adânc înrădăcinată de autoconservare, acceptare şi siguranţă. (Dacă nu crezi că asta se aplică şi în cazul tău, întreabă-ţi partenerul de viaţă sau cel mai bun prieten.) Cu alte cuvinte, la fel cum eu încerc întotdeauna să văd persoana în întregime, şi nu doar o parte din ea, la fel încerc să văd aspectele care stau la baza problemei, şi nu doar cele cinci cifre ale codului de diagnostic pe care îl pun pe un formular de asigurări. Dacă mă bazez prea mult pe acel cod, încep să văd fiecare aspect al tratamentului din această perspectivă, iar asta mă împiedică să creez o conexiune cu persoana unică din faţa mea. O fi John narcisist, dar este, pur şi simplu, John. Care poate fi arogant şi, pentru a folosi o descriere neoficială, al naibii de enervant.

Si totuşi...

Diagnosticul are utilitatea lui. Ştiu, de exemplu, că persoanele pretenţioase, critice şi furioase tind să sufere cumplit de singurătate. Ştiu că o persoană care se

comportă astfel doreşte să fie observată, dar în acelaşi timp îi este şi teamă că va fi observată. Cred că John percepe experienţa de a fi vulnerabil ca pe un lucru demn de milă şi ruşinos - şi cumva bănuiesc că a primit mesajul de a nu-şi arăta „slăbiciunea“ la şase ani, când a murit mama lui. Dacă ar da frâu liber emoţiilor, chiar şi pentru o clipă, probabil s-ar simţi copleşit, aşa că le proiectează asupra celor din jur sub formă de furie, ridiculizare sau critică. Din acest motiv,

pacienţii precum John sunt o provocare deosebită: sunt maeştri în a te scoate din sărite - totul în slujba evitării.

Rolul meu este să ne ajut pe amândoi să înţelegem de ce anume se ascunde. A construit un zid între el şi mine pentru a mă ţine la distanţă, dar ştiu că o parte din el este acolo şi strigă după ajutor sperând să fie salvat - de ce anume, încă nu ştiu. Şi voi aplica tot ce ştiu în domeniul diagnosticării, fără a mă pierde prea mult în asta, pentru a-l ajuta pe John să vadă că modul în care se poartă cu ceilalţi ar putea să-i producă mai multe probleme decât o fac aşa-numiţii idioţi din jurul său.

- S-a aprins luminiţa!

Eu şi John discutăm despre iritarea lui în ceea ce priveşte întrebările despre copilărie, când, deodată, mă anunţă că lumina verde de pe peretele de lângă uşă, care este conectată la un buton din sala de aşteptare, s-a aprins. Mă uit la bec, apoi la ceas. Este doar şi cinci, aşa că îmi închipui că următorul pacient a venit neaşteptat de devreme.

- Aşa e, spun, întrebându-mă dacă John încearcă să schimbe subiectul sau dacă ar putea să se gândească, oare, că nu este singurul meu pacient, în sinea lui, pacientul îşi doreşte să fie singurul pacient al psihoterapeutului său. Sau cel puţin pacientul preferat - cel mai nostim, cel mai interesant şi, mai ales, cel mai iubit.

- Vrei, te rog, să răspunzi? spune John, făcând un semn spre bec. E prânzul meu.

Sunt derutată.

- Prânzul tău?

- Tipul de la livrări este afară. Ai spus fără telefoane, aşa că i-am zis să apese pe buton. Nu am avut timp să

mănânc încă, iar acum am o oră liberă - adică *50 de minute.* Trebuie să mănânc.

Am rămas şocată. în general, lumea nu mănâncă în timpul şedinţei de psihoterapie, dar dacă se întâmplă totuşi, mă întreabă înainte şi îşi aduc ceva la pachet. Chiar şi pacientul meu cu hipoglicemie şi-a adus ceva de mâncare numai o singură dată, şi asta ca să nu intre în stare de şoc.

- Nu-ţi face griji, spune John, observând expresia de pe faţa mea. Poţi gusta şi tu puţin, dacă vrei.

Apoi se ridică, traversează coridorul şi îşi ia mâncarea de la curierul care se află în sala de aşteptare.

Când se întoarce, John îşi deschide punga, îşi pune şerveţelul în poală, scoate ambalajul sendvişului, muşcă din el, apoi îşi pierde cumpătul.

- Doamne, Dumnezeule, am spus fără maioneză! Uite-aici!

Deschide sendvişul ca să-mi arate maioneza şi întinde mâna după
telefon - probabil ca să sune în legătură cu comanda lui -, dar îi arunc o privire care îi aminteşte de politica „fără telefon“.

Brusc, se înroşeşte la faţă şi mă gândesc că ar putea urla şi la mine, în schimb, doar spune foarte nervos: „Ce om idiot!“

- Eu? întreb.

- Tu ce?

- îmi amintesc că mi-ai spus la un moment dat că ultimul tău psihoterapeut era cumsecade, dar era un idiot. Şi eu sunt la fel?

- Nu, absolut deloc, spune, şi îmi face plăcere că este capabil să admită că o persoană din viaţa lui nu este idioată.

- Mulţumesc, spun.

- Pentru ce?

- Pentru că ai spus că nu sunt idioată.

- Nu asta am vrut să spun, răspunde. Am vrut să spun că, nu, nu eşti cumsecade. Nu mă laşi să-mi folosesc telefonul ca să-l sun pe idiotul care mi-a pus maioneză în sendviş.

- Deci sunt rea *şi* idioată pe deasupra?

Zâmbeşte, şi în momentul acela ochii îi sclipesc şi îi apar gropiţe în obraji. Pentru o clipă, îmi dau seama de ce unii l-ar considera încântător.

- Păi, rea eşti, fără urmă de îndoială. Nu ştiu încă despre partea cu idioţenia. Glumeşte şi îi răspund zâmbind.

- Of, măcar îmi dai şansa de a mă cunoaşte mai întâi. Apreciez lucrul acesta.

începe să se agite, stânjenit de încercarea mea de a stabili o legătură. Este atât de disperat să scape de acest moment de apropiere, încât începe

să muşte din sendvişul plin de maioneză şi priveşte în altă parte. Dar nu se opune, şi sunt mulţumită. Simt că există o deschidere, oricât ar fi de mică.

- îmi pare rău că mă percepi ca fiind rea, spun. De aceea ai făcut comentariul acela despre cele 50 de minute? Insulta cu amanta - că sunt mai curând prostituata lui - a fost mai complicată, dar cred că a făcut observaţia cu cele 50 de minute din acelaşi motiv pentru care o fac majoritatea oamenilor - ar dori să poată sta mai mult, dar nu ştiu cum să o spună în mod direct. Admiterea ataşamentului îi face să se simtă foarte vulnerabili.

- Nu, mă bucur că sunt numai 50 de minute! spune. Dumnezeu mi-e martor, dacă aş sta o oră, m-ai tot întreba despre copilărie.

- Vreau doar să te cunosc mai bine, spun.

- Ce vrei să cunoşti? Sunt anxios şi nu pot dormi. Mă ocup de trei emisiuni, soţia mea se plânge întruna, fata de zece ani se poartă ca o adolescentă, cea de patru ani suferă după bona care a plecat la masterat, nenorocitul de câine face pe nebunul şi sunt înconjurat de idioţi care îmi fac viaţa mai grea decât ar trebui să fie. Şi, sincer, m-am săturat până peste cap!

- E mult, spun. Ai multe pe cap.

John nu spune nimic. îşi mănâncă sendvişul şi studiază un punct de pe podea, lângă şlapii lui.

- Chiar aşa, spune în cele din urmă. Ce e atât de greu de înţeles la aceste două cuvinte? *Fără maioneză.* Atât!

- Ştii, în legătură cu idioţii ăia, spun. M-am gândit la asta. Şi dacă cei care te scot din sărite nu încearcă, de fapt, să te scoată din sărite? Şi dacă oamenii aceştia nu sunt nişte idioţi, ci oameni rezonabili, inteligenţi, care încearcă să facă tot ce pot în fiecare zi?

John ridică puţin privirea, ca şi cum s-ar gândi la lucrul acesta.

- Şi, adaug încet, gândindu-mă că, aşa aspru cum e cu alţii, probabil e de trei ori mai aspru cu el însuşi, şi dacă şi tu încerci acelaşi lucru?

John începe să spună ceva, apoi se opreşte. Priveşte din nou în jos, ridică un şerveţel şi se face că se şterge de firimituri la gură. Dar tot văd

ce se întâmplă. Mişcă rapid şerveţelul în sus, până sub ochi.

- Un sendviş de rahat, spune, îndesând şerveţelul în punga de hârtie cu restul de mâncare, înainte de a arunca totul în coşul de gunoi de sub biroul meu.

Priveşte ceasul.

- E total aiurea, să ştii. Sunt mort de foame, e singura mea pauză în care pot mânca şi nu pot nici măcar să-mi folosesc telefonul pentru a-mi comanda ceva ca lumea de mâncare. Asta numeşti tu psihoterapie?

îmi vine să spun: *Da, asta e psihoterapie* - faţă în faţă, fără telefoane sau sendvişuri, astfel încât doi oameni să poată sta împreună şi stabili o legătură. Dar ştiu că John nu-mi va oferi altceva decât o replică sarcastică. Mă gândesc prin ce trebuie să treacă Margo şi mă întreb dacă nu cumva istoricul ei psihologic a făcut-o să-l aleagă pe John.

- îţi fac o propunere avantajoasă, spune John. îţi spun ceva despre copilăria mea, dacă mă laşi să comand ceva de mâncare de vizavi. Comand pentru *amândoi.* Haide să fim civilizaţi şi să avem o conversaţie la o nenorocită de salată chinezească cu pui, bine? Mă priveşte, aşteptând.

în mod normal, nu aş face aşa ceva, dar psihoterapia nu e ceva bătut în cuie. Avem nevoie de limite profesionale, dar dacă sunt prea permisive, deschise ca un ocean, sau prea restrictive, precum un acvariu, vom avea probleme. Un acvariu pare exact lucrul potrivit. Avem nevoie de spaţiu pentru spontaneitate - de aceea, când Wendell m-a atenţionat lovindu- mă uşor peste picior, a avut efect. Şi dacă John are nevoie de o oarecare distanţă între noi, iar faptul că mâncăm împreună îl face să se simtă în largul lui în momentul ăsta şi să vorbească cu mine, foarte bine.

I-am spus că poate comanda prânzul, dar nu e obligat să

vorbească despre copilăria lui. Nu este un schimb. Mă ignoră şi sună la un restaurant să comande, un proces care, bineînţeles, îl frustrează.

- Exact, fără dressing. Nu băuturi, *dressingl* Urlă în telefon, care e pe difuzor: Dressing! Oftează zgomotos şi dă ochii peste cap.

- Doriţi extra sos? spune tipul de la restaurant, într-o engleză stricată, iar John devine foarte nervos încercând să comunice că sosul trebuie să

vină separat. Totul e o problemă - au Pepsi fără zahăr, nu Cola; pot ajunge în 20 de minute, nu 15. Privesc îngrozită şi confuză. *Trebuie să fie foarte greu să fii John*, mă gândesc. Când se pregătesc să încheie conversaţia, John spune ceva în chineză, iar tipul nu înţelege. John nu pricepe de ce tipul nu înţelege „limba sa maternă“, iar tipul spune că vorbeşte cantoneză.

încheie conversaţia şi mă priveşte nedumerit.

- Cum, nu vorbesc *mandarină*?
- Dacă vorbeşti chineza, de ce nu ai folosit-o ca să dai comanda? întreb.

John îmi aruncă o privire nimicitoare.

- Pentru că eu vorbesc *engleza.*

John bombăne până ajunge mâncarea, dar după ce scoatem salatele, se mai calmează puţin. Am luat prânzul deja, totuşi mănânc nişte salată, ca să-i ţin companie. A mânca împreună e un semn de apropiere, de conexiune. Ascult câteva poveşti despre tatăl şi fraţii săi mai mari şi despre cum i se pare ciudat că, deşi nu îşi prea aduce aminte de mama sa, a început să o viseze în urmă cu câţiva ani. Are diferite versiuni ale aceluiaşi vis, ca în *Ziua cârtitei*, şi nu reuşeşte să le facă să înceteze. Vrea să înceteze. Chiar şi când doarme, spune, e deranjat. Vrea doar să aibă linişte.

întreb despre vis, dar spune că toată discuţia asta despre el l-ar întoarce pe dos şi că nu mă plăteşte să-l întorc pe dos. Nu-mi spusese oare adineauri că vrea linişte? Oare nu li se predau „competenţe de ascultare“ psihoterapeuţilor? Vreau să vorbesc despre ceea ce tocmai a spus - să-i contrazic convingerile conform cărora nu ar trebui să fie deranjat la psihoterapie şi că poate avea linişte fără să simtă disconfort -, dar am nevoie de

timp pentru asta şi au mai rămas doar câteva minute.

îl întreb când are parte de linişte.

- Când plimb câinele, spune. Era foarte liniştitor, până când Roşie a început să facă pe nebuna.

Mă gândesc de ce nu vrea să discute despre visul lui în această încăpere. Să fi devenit oare cabinetul un fel de refugiu pentru el, departe de slujbă,

soţie, copii, câine, idioţii lumii şi imaginea mamei sale care îi apare în somn?

- Ei, John, încerc. Te simţi liniştit în momentul ăsta?

îndeasă beţele în punga în care tocmai a pus restul salatei.

- Bineînţeles că nu, spune, dând iritat ochii peste cap.

- Aha, spun, renunţând. Dar John nu a renunţat. S-a încheiat şedinţa şi se ridică să plece.

- Glumeşti? continuă îndreptându-se către uşă. Aici? Linişte?

Datul ochilor peste cap a fost înlocuit acum de un zâmbet - nu un rânjet condescendent, ci ca şi cum ar împărtăşi un secret cu mine. E un zâmbet adorabil, luminos, şi nu datorită acelor dinţi superbi.

- Mă gândeam eu, spun.

16

E ce trebuie

Dezvăluirea finalului: după ce am renunţat la facultatea de medicină, viaţa mea nu s-a aşezat de la sine, aşa cum plănuisem.

Trei ani mai târziu, când aveam aproape treizeci şi şapte, am încheiat o relaţie care durase doi ani. A fost trist, dar amiabil, şi în nici un caz o

> ' 'i

surpriză, cum s-a dovedit a fi mai târziu ruptura cu Iubitul. Totuşi, era cel mai prost moment posibil pentru cineva care îşi dorea un copil.

Am ştiut întotdeauna că doream să fiu părinte. Mi-am petrecut perioada maturităţii făcând voluntariat pentru copii şi am presupus că într-o zi voi avea şi eu un copil. Totuşi, acum, când vârsta de 40 de ani se apropia oarecum ameninţător, eram *înnebunită* să am un copil, dar nu într-atât încât să mă fi căsătorit cu primul bărbat care îmi apărea în cale. Eram într-o situaţie delicată - disperată, dar pretenţioasă.

Atunci a fost momentul în care o prietenă mi-a sugerat că aş putea face lucrurile în ordine inversă: mai întâi copilul, apoi partenerul. într-o seară, mi-a trimis pe e-mail link-urile unor site-uri cu donatori de spermă. Nu auzisem niciodată de aşa ceva şi la început nu ştiam ce părere să-mi fac despre asta, dar după ce mi-am analizat opţiunile, am hotărât să fac pasul.

Acum nu mai trebuia decât să aleg donatorul.

Bineînţeles, îmi doream un donator perfect sănătos, dar

pe aceste site- uri mai erau şi alte calităţi de luat în considerare, nu doar lucruri precum culoarea părului sau înălţimea. îmi doream un sportiv sau un licenţiat în literatură? Un bărbat frumos, atletic, sau un bărbat inteligent, manierat? Un extrovertit sau un introvertit?

Am fost uimită să constat că, din multe puncte de vedere, aceste profiluri de donatori erau asemănătoare cu cele de pe site-urile de matrimoniale - doar că majoritatea candidaţilor erau studenţi şi îsi

/ > > 1 1

prezentau şi punctajul SAT-. Şi mai existau şi alte diferenţe esenţiale, în special comentariile aşa-numitelor laborante. Acestea erau femeile (toate păreau să fie femei) care lucrau la băncile respective şi îi întâmpinau pe donatori atunci când veneau să aducă „o mostră“. Laborantele scriau apoi ceea ce numeau *impresii ale personalului* şi le adăugau la profilurile donatorilor, dar nu exista nici o logică în ceea ce priveşte impresiile pe care le împărtăşeau. Comentariile lor variau de la *Are nişte bicepşi colosali!* la *Are tendinţa de a amâna lucrurile, dar în cele din urmă se achită de obligaţii.*

Mă bazam serios pe aceste impresii ale personalului, pentru că, pe măsură ce citeam mai multe profiluri, îmi devenea şi mai clar faptul că doream să simt o oarecare conexiune cu donatorul care avea să aibă o legătură cu copilul meu. îmi doream să-mi *placă,* indiferent ce însemna asta - să simt că, dacă am lua masa împreună în familie, mi-ar plăcea compania lui. Dar, pe măsură ce citeam impresiile personalului şi ascultam înregistrările cu interviurile donatorilor realizate de laborante („Care este cel mai amuzant lucru care ţi s-a întâmplat vreodată?“, „Cum ţi-ai descrie personalitatea?“ şi, foarte bizar, „Care este ideea ta despre o primă întâlnire romantică?“), tot aveam senzaţia de ceva rece, impersonal.

Apoi, într-o zi, am sunat la banca de spermă şi am pus o întrebare despre sănătatea donatorului şi mi s-a făcut legătura cu o laborantă pe care o chema Kathleen. în timp ce Kathleen se uita pe dosarele lui medicale, am început să vorbesc cu ea şi am aflat că *ea* fusese laboranta care îl primise pe acest donator. Nu m-am putut stăpâni. „E drăguţ?“, am întrebat, încercând să par nepăsătoare. Nu ştiam dacă aveam dreptul să întreb.

„Păi...“, a ezitat Kathleen, pronunţând cuvântul cu accentul ei puternic newyorkez. „Nu este neatrăgător. Dar nu aş întoarce capul după el la metrou.“

După aceea, Kathleen a devenit consultanta mea, sugerându-mi donatori şi răspunzându-mi la întrebări. Aveam încredere în ea pentru că, în timp ce unele dintre laborante exagerau evaluările - încercau să

vândă mostrele de spermă, până la urmă Kathleen era extrem de onestă. Standardele ei, ca şi ale mele, erau foarte ridicate, iar asta era o problemă, pentru că nimeni nu reuşea să se încadreze în baremele noastre.

Ca să fiu cinstită, pare rezonabil să presupun că viitorul meu copil şi-ar dori să fiu exigentă. Şi existau mulţi factori de luat în considerare. Dacă găseam un donator care părea să împărtăşească aceleaşi sentimente cu mine, apăreau alte probleme, de exemplu, istoricul afecţiunilor din familia lui nu făcea pereche bună cu al meu (cancer la sân sub 60 de ani, afecţiuni renale). Sau găseam un donator cu o sănătate impecabilă, dar care era un danez de doi metri, cu trăsături nordice, un aspect care ar ieşi în evidenţă - şi l-ar putea face pe copilul meu să se simtă stânjenit - în familia mea de evrei aşkenazi, scunzi şi şateni. Alţi donatori păreau să fie sănătoşi, inteligenţi şi să aibă trăsături fizice asemănătoare, dar altceva trăgea un semnal de alarmă, cum era cazul donatorului care a scris că negrul era culoarea lui preferată, cartea preferată era *Lolita,* iar filmul preferat*, Portocala mecanică.* încercam să mi-l imaginez pe copilul meu citind acest profil într-o zi şi privindu-mă ca şi cum ar spune: „Şi l-ai ales pe *ăsta*[7]*.“* Aveam aceeaşi reacţie dacă donatorul făcea greşeli de ortografie sau nu folosea corect semnele de punctuaţie.

Acest proces a durat trei luni epuizante, timp în care am început să-mi pierd speranţa că voi găsi un donator potrivit, despre care să-i vorbesc cu mândrie copilului meu.

Până când, în sfârşit, l-am găsit.

într-o seară, m-am întors mai târziu acasă şi am găsit pe telefon un mesaj de la Kathleen. Mi-a spus să verific un

donator pe care îl descria ca fiind „un George Clooney“ tânăr. Adăugase că îi plăcuse în mod special acest donator pentru că era întotdeauna prietenos şi într-o dispoziţie bună când venea la bancă să doneze. Fireşte. Până la urmă, dacă ai în jur de 20 de ani şi te uiţi la un film porno, dai o mostră de spermă şi eşti şi *plătit* pentru asta, cum să nu fii într-o dispoziţie bună? Dar Kathleen

făcea mare caz în legătură cu tipul ăsta - era sănătos, arăta bine, era foarte inteligent şi avea o personalitate cuceritoare.

„E ce trebuie“, a spus convinsă.

Kathleen nu mai fusese niciodată atât de entuziasmată, aşa că am deschis calculatorul ca să arunc o privire. Am dat click pe profilul lui, i- am studiat atent istoricul medical, i-am citit eseurile, i-am ascultat înregistrarea interviului şi am ştiut imediat, ca atunci când lumea vorbeşte despre dragoste la prima vedere, că l-am găsit pe El. Totul - preferinţele lui, dar şi lucrurile care nu-i plăceau, simţul umorului, interesele şi valorile lui - îmi dădea senzaţia că face parte din familie. în culmea fericirii, dar epuizată, m-am gândit să dorm întâi şi să mă ocup de detalii dimineaţa. Din întâmplare, a doua zi era ziua mea de naştere şi toată noaptea, opt ore încontinuu, am avut vise extrem de reale despre bebeluşul meu. Pentru prima dată, mi-am imaginat un copilaş real, care provenea din două persoane reale, nu o idee neclară de bebeluş, fără o familie completă.

Dimineaţa, am sărit din pat foarte entuziasmată, cu melodia *Child of Mine* în minte. *Mulţi ani să trăiesc!* îmi doream de multă vreme un copil, iar faptul că găsisem un donator potrivit părea să fie cel mai grozav cadou de aniversare pe care-l primisem vreodată. îndreptându-mă către calculator, zâmbeam, gândindu-mă ce norocoasă sunt - chiar aveam de gând să *fac* asta. Am tastat site-ul băncii de spermă, am găsit profilul donatorului şi l-am recitit cap-coadă. Eram la fel de sigură cum fusesem cu o seară înainte că el era Alesul - *alegerea potrivită* care avea să i se pară logică şi copilului meu atunci când el sau ea avea să mă întrebe de ce l-am ales pe el dintre toţi donatorii posibili.

Am pus donatorul în coşul meu de cumpărături online - aşa cum aş fi făcut în cazul unei cărţi de pe Amazon -, am verificat încă o dată comanda, apoi am dat click pe „Cumpără mostra“. *Voi avea un copil!* M- am gândit. A fost o senzaţie extraordinară.

în timp ce comanda era prelucrată, îmi planificam ce trebuia să fac în continuare: să fac o programare pentru inseminare, să cumpăr vitamine prenatale, să fac o listă de cadouri pentru bebeluş, să-i aranjez camera. în

timp ce mă gândeam la una şi la alta, observ că dura cam mult finalizarea comenzii mele. Cerculeţul de pe ecranul meu părea să se învârtă de ceva timp. Am aşteptat şi am aşteptat şi, în cele din urmă, am încercat să folosesc butonul de întoarcere la pagina anterioară din browser, gândindu-mă că poate s-a blocat calculatorul. Dar nu se întâmpla nimic, în cele din urmă, roata morţii a dispărut şi s-a afişat brusc un mesaj: *Stoc epuizat*|

Stoc epuizat? M-am gândit că trebuie să fie vreo eroare banală - poate când am apăsat butonul de întoarcere la pagina anterioară -, aşa că am sunat la banca de spermă şi am cerut cu Kathleen, dar nu era acolo şi miau transferat apelul la serviciul clienţi, la o anumită Barb.

Barb a verificat şi s-a convins că nu era o eroare de calculator. Selectasem un donator foarte căutat, mi-a spus. Mi-a explicat apoi că donatorii foarte căutaţi se vând rapid şi că, deşi firma încerca să „completeze stocul“ frecvent, exista o pauză de şase luni în aceste situaţii, pentru a se putea face operaţiunile de carantină şi testare. Chiar şi când stocul era disponibil, spunea, tot ar putea exista o listă lungă de aşteptare, pentru că multe persoane se înscriu dinainte. în timp ce o ascultam pe Barb, m-am gândit cum tocmai mă sunase Kathleen cu o seară în urmă. La fel ca mine, poate *multe* femei se împrieteniseră cu Kathleen.

Barb m-a trecut pe o listă de aşteptare („Nu fi fraieră să-ţi pierzi timpul aşteptând“, m-a avertizat), apoi am închis şi m-am simţit paralizată. După luni de căutări inutile, îmi găsisem donatorul, iar viitorul meu copil părea, în sfârşit, o realitate, nu doar o idee în mintea mea. Dar acum, de ziua mea, a trebuit să renunţ la copil. Mă întorsesem de unde am plecat.

M-am prăbuşit pe scaunul din faţa calculatorului,

privind în gol. Am stat aşa mult timp, până când am observat, pe colţul biroului, o carte de vizită pe care o primisem cu o săptămână în urmă la un eveniment de networking cu persoane cu aceleaşi interese profesionale. Era de la un producător de film de 27 de ani, pe care îl chema Alex. Vorbisem cu Alex numai cinci minute, dar era amabil şi deştept şi părea sănătos şi m-am gândit, cu impulsivitatea celui care nu mai are opţiuni, că aş putea sări peste băncile online şi încerca să-mi găsesc singură donatorul. Alex se

încadra în profilul donatorului pe care îl căutam. Ce-ar fi să-l întreb dacă nu ar fi interesat? Până la urmă, cel mai rău lucru pe care putea să-l spună era nu.

Am ales cu atenţie subiectul e-mailului *(O întrebare neobişnuită)* şi am formulat vag textul *{Bună, mă mai ţii minte, de la evenimentul de networking?).* Apoi l-am invitat să ne întâlnim la o cafea, ca să-i pot pune „întrebarea neobişnuită“. Alex a răspuns, întrebând dacă nu aş putea să-i transmit întrebarea pe e-mail. I-am răspuns că aş prefera să discutăm faţă în faţă. A scris: *Sigur.* Iar în secunda doi, stabiliserăm să ne întâlnim la o cafea duminică după-amiază.

Ht Ht Ht

Eram, ca să folosesc un eufemism, emoţionată când am ajuns la cafeneaua Urth. După ce, într-un moment de nebunie, trimisesem acel e- mail, eram sigură că Alex avea să spună nu şi apoi le va spune tuturor prietenilor lui ce am făcut, motiv pentru care aveam să fiu atât de umilită, încât nu aveam să mai fiu în stare să mai merg vreodată la vreun eveniment. M-am gândit să renunţ, dar îmi doream atât de mult un copil, încât simţeam că trebuie să încerc, cine ştie. *Răspunsul la o întrebare pe care nu ai pus-o este întotdeauna nu,* îmi repetam întruna.

Alex m-a întâmpinat cu căldură şi am început să discutăm. După aproximativ o oră, începuserăm să ne simţim foarte bine, de fapt, aproape uitasem ce căutam acolo, când Alex s-a aplecat peste masă, m-a privit în ochi şi a întrebat cu subînţeles, ca şi cum ar fi tras concluzia că eram la o întâlnire: „Deci, care era *întrebarea neobişnuită* pe care voiai să mi-o pui?“

Instantaneu, sângele mi-a urcat în obraji, iar palmele au

început să-mi transpire şi am făcut ceea ce orice persoană ar face în astfel de circumstanţe - am amuţit. Gravitatea şi nebunia a ceea ce eram pe punctul de a face m-au lăsat fără grai.

Alex a aşteptat până am început să încheg cuvinte, ezitând, folosind analogii incoerente pentru a-mi explica cererea. Spuneam lucruri de genul „Nu am toate ingredientele pentru reţetă“ şi „E ca şi cum ai dona

un rinichi, dar fără a-ţi extirpa organul“. în secunda în care am spus cuvântul *organ*, m-am fâstâcit şi mai tare şi am încercat să schimb sensul discuţiei. „E ca şi cum ai dona sânge“, am spus, „doar că e vorba de sex în loc de ace!“ După ce am spus asta, mi-am impus să tac. Alex mă privea uluit şi m-am gândit: *Viaţa nu poate fi mai umilitoare de atât.*

Dar a fost. Pentru că a devenit imediat clar că Alex habar nu avea ce încercam să-l întreb.

„Uite“, am reuşit să spun. „Am 37 de ani şi vreau să am un copil. Nu am noroc cu băncile de spermă şi mă întrebam dacă nu ai vrea să...“

De data asta, Alex a înţeles, pentru că s-a blocat complet, a rămas nemişcat câteva clipe. în afara pacientului catatonic din perioada facultăţii de medicină, nu mai văzusem în viaţa mea o persoană care să stea asa de nemişcată. în cele din urmă, buzele lui Alex s-au mişcat şi a

scos un cuvânt: „Uau!“

Apoi, încet, a mai spus câteva cuvinte: „Nu mă aşteptam deloc la *aşa ceva“.*

„Ştiu“, am spus. Mă simţeam oribil pentru că-l pusesem într-o situaţie atât de delicată, pentru că adusesem în discuţie lucrul ăsta şi tocmai mă pregăteam să spun asta când, spre uimirea mea, Alex a adăugat: „Dar sunt dispus să discutăm“.

Acum era rândul meu să mă blochez, înainte de a spune în cele din urmă: „Uau“. Următoarele ore au zburat: eu şi Alex am discutat despre tot, de la copilărie la planuri de viitor. Era ca şi cum faptul că am vorbit despre spermă dărâmase toate zidurile emoţionale, aşa cum sexul pe care îl faci cu cineva pentru prima dată poate lăsa emoţiile să se reverse. Când în cele din urmă ne-am

ridicat ca să plecăm, Alex a spus că avea nevoie de timp să se mai gândească şi am spus OK, şi el a spus că o să ţinem legătura. Eram sigură totuşi că după ce avea să se gândească serios, nu urma să mai aud de el.

Dar în seara aceea, am primit un mesaj de la Alex. Am deschis e-mailul, pregătită pentru un refuz amabil. în schimb, scrisese: *Până acum spun da, dar am mai multe întrebări.* Aşa că am aranjat o altă întâlnire.

în următoarele câteva luni, ne-am întâlnit la aceeaşi cafenea destul de des şi vorbeam despre orice, de la mostre de spermă şi istoric medical la contracte şi legătura lui cu copilul. în cele din urmă, am ajuns la punctul în care am discutat despre cum să facem transferul - dacă să apelăm la inseminare sau să facem sex pentru a mări şansele de concepere.

El a ales sexul.

Sincer, nu aveam nimic împotrivă. Şi ca să fiu şi mai sinceră, eram *încântată* de această soluţie! Până la urmă, îmi imaginam că atunci când voi fi mamă, nu voi mai avea prea multe ocazii de a face sex cu o splendoare de 27 de ani ca Alex, cu abdomenul perfect şi pomeţii bine definiţi.

>

între timp, am început să-mi monitorizez obsesiv ciclul menstrual, într-o zi, la cafenea, i-am spus lui Alex că în scurt timp urma să fiu la ovulaţie, aşa că dacă era să încercăm luna asta, avea exact o săptămână la dispoziţie pentru a lua o decizie. în alte circumstanţe, un bărbat s-ar fi simţit în această situaţie sub o presiune foarte mare, însă acum părea deja o afacere încheiată, iar eu nu aveam timp de pierdut. Deja analizaserăm planul din toate punctele de vedere posibile: juridic, emoţional, etic, practic. Ajunseserăm deja să avem glumele noastre şi porecle pe care le foloseam între noi, iar gândul la binecuvântarea care avea să fie acest copil ne apropia. Cu o săptămână în urmă, mă întrebase chiar „dacă apelasem şi la alţii“, cum se întâmplă în cazul oricăror oportunităţi de afaceri, sau dacă era o ofertă exclusivă. Am avut un oarecare impuls să inventez un război al ofertelor pentru a încheia târgul *{Peter îmi tot dă târcoale, iar Gary şi-a manifestat şi el interesul, aşa că ai face bine să-mi dai un*

răspuns până vineri. E mare înghesuială). Dar voiam ca relaţia noastră să se bazeze pe sinceritate, şi apoi oricum eram sigură că Alex avea să spună da.

A doua zi, după ce am specificat termenul-limită, am decis să facem o plimbare pe plajă, ca să discutăm pentru ultima dată detaliile finale ale contractului pe care-l întocmise. Când mergeam de-a lungul ţărmului, s- a pornit din senin o ploaie măruntă. Ne-am uitat unul la celălalt întrebându-ne dacă să facem cale întoarsă, apoi ploaia s-a transformat

într-o adevărată furtună. Eram amândoi în tricou, iar Alex şi-a luat jacheta pe care şi-o legase în jurul mijlocului şi mi-a pus-o pe umeri. Şi cum stăteam aşa, faţă în faţă, în ploaie, pe plajă, mi-a dat unda verde oficială. După toate negocierile, toate eforturile de a ne cunoaşte unul pe celălalt, după toate întrebările despre ceea ce ar însemna asta pentru noi şi pentru copil, eram pregătiţi.

„Haide să-ţi facem un copil!“, a spus. Şi iată-ne, îmbrăţişându-ne şi zâmbind, eu cu o jachetă cu câteva numere mai mare, care îmi ajungea până la genunchi, strângând în braţe un bărbat care avea să-mi ofere sperma lui, şi mă gândeam că abia aşteptam să-i spun copilului meu această poveste într-o zi.

Când am ajuns înapoi la maşina lui, Alex mi-a dat exemplarul lui de contract semnat.

Şi apoi a dispărut.

Nu a mai dat nici un semn în următoarele trei zile. Poate că nu pare o perioadă lungă, dar dacă mai ai puţin şi faci 40 de ani, eşti la ovulaţie, iar cealaltă opţiune de a avea un copil este o listă lungă de aşteptare, trei zile înseamnă o eternitate. Am încercat să nu mă gândesc ce ar putea însemna (stresul este unul dintre factorii dăunători în conceperea unui copil), dar când în cele din urmă Alex a reapărut, mi-a lăsat acest mesaj: „Trebuie să vorbim“. Eram terminată. Oricine ar fi fost în situaţia mea ar fi ştiut exact ce însemna acest lucru: Alex urma să-mi dea papucii.

A doua zi dimineaţă, când stăteam la masa noastră obişnuită de la

>' i

cafenea, Alex îmi evita privirea, apoi a început să înşire clişeele de despărţire: „Nu eşti tu de vină, eu sunt“; „Sunt atât de derutat în momentul acesta, încât nu ştiu dacă mă

pot implica, aşa că, de dragul tău, nu doresc să te dau şi pe tine peste cap“. Şi veşnicul: „Sper să putem rămâne prieteni“.

„Nici o problemă, are balta peşte“, am spus, încercând să mă apăr cu un joc de cuvinte tâmpit. Speram să destind atmosfera, să-i spun lui Alex că partea raţională din mine înţelegea de ce el nu putea duce lucrurile la capăt. Dar, în sinea mea, eram devastată, pentru că acesta era al doilea

copil pe care mi-l imaginasem atât de clar şi pe care nu aveam să-l ţin vreodată în braţe. O prietenă care pierduse cea de-a doua sarcină cam în aceeaşi perioadă mi-a spus că simţea exact acelaşi lucru. M-am dus acasă şi am hotărât să iau o pauză de la căutarea unui donator de spermă, căci durerea era prea greu de suportat. Şi, la fel ca prietena mea care pierduse sarcina, evitam copiii cât puteam. Chiar şi reclamele la scutece mă făceau să mă reped la telecomandă să schimb canalul.

După câteva luni, ştiam că trebuie să mă întorc la căutarea mea online. Dar exact când mă pregăteam să mă înscriu din nou, am primit un telefon neaşteptat.

Era Kathleen, laboranta mea de la banca de spermă.

„Lori, veşti bune“, mi-a spus Kathleen cu accentul ei puternic de Brooklyn. „Cineva a returnat o mostră Clooney.“

Clooney... tipul meu. Cel care era „ce trebuie“.

„Returnat?“, am întrebat. Nu prea ştiam ce să cred despre o mostră de spermă *returnată.* M-am gândit cum, la magazinul Whole Foods, nu puteai returna nici un articol de igienă personală, chiar dacă păstrai bonul. Dar Kathleen m-a asigurat că flaconul nu părăsise recipientul cu nitrogen sigilat şi nu era nici o problemă cu „conţinutul“. O femeie rămăsese pur şi simplu gravidă şi nu mai avea nevoie de soluţia de rezervă. Dacă îl voiam, trebuia să-l cumpăr acum.

„Clooney are o listă de aşteptare, ştii“, dar, înainte de a-şi termina propoziţia, spusesem deja da.

Mai târziu în acea toamnă, am ieşit la cină cu un grup de prieteni după petrecerea pentru bebeluş, când mama l-a observat pe adevăratul George Clooney, la o masă din apropiere. Toată lumea de la masa noastră ştia despre

descrierea făcută de Kathleen „tânărului George Clooney“ şi, unul câte unul, prietenii şi rudele arătau către burta mea imensă, apoi îşi întorceau capul către vedetă.

Arăta mult mai matur decât îl ştiam ca tânăr actor în rolul principal din *Spitalul de urgenţă.* Şi eu, la rândul meu, mă simţeam mult mai matură decât fusesem ca tânără directoare la NBC. Atât de multe se

întâmplaseră în vieţile fiecăruia dintre noi! El era pe punctul de a câştiga un Oscar. Eu eram pe punctul de a-l naşte pe fiul meu.

O săptămână mai târziu, „puştiul Clooney“ a primit un nou nume: Zachary Julian, iubire, bucurie, minune şi magie la un loc. Aşa cum ar spune Kathleen: „E ce trebuie“.

Opt ani mai târziu am un sentiment de *déjà vu.* Când Iubitul îmi spune: „Nu pot trăi cu un copil sub acelaşi acoperiş zece ani de acum încolo“, mă simt ca şi cum aş fi fost transportată înapoi în timp în acea zi la cafeneaua Urth, când Alex mi-a spus că, până la urmă, nu putea fi donatorul meu. îmi amintesc cât de zdruncinată am fost, dar şi cum Kathleen m-a sunat la puţin timp după aceea, readucând la viaţă ceea ce părea să fie doar un vis pierdut.

Situaţiile pot părea extrem de similare - faptul că am fost luată prin surprindere, planurile spulberate -, iar în urma durerii mele după anunţul făcut de Iubit, s-ar putea să mă aştept că lucrurile se vor rezolva, încă o dată, de la sine.

Dar de data aceasta ceva este diferit.

Examen standardizat american, un test de evaluare şcolară care determină nivelul de pregătire pentru studii universitare. (n.red.)

17

Fără amintiri sau dorinţe

La mijlocul secolului XX, psihanalistul britanic Wilfred Bion a susţinut că psihoterapeuţii ar trebui să-şi abordeze pacienţii „fără amintiri sau dorinţe“. în opinia sa, amintirile psihoterapeuţilor tind să dea naştere unor interpretări subiective, care se transformă treptat, iar dorinţele lor ar putea să fie exact opusul a ceea ce doresc pacienţii. Luate împreună, amintirile şi dorinţele pot crea noţiuni distorsionate pe care le au psihoterapeuţii referitor la tratament (cunoscute sub numele de idei formulate). Bion dorea ca toţi clinicienii să înceapă fiecare şedinţă angajaţi să-l asculte pe pacient în momentul prezent (mai curând decât să fie influenţaţi de amintiri) şi să rămână deschişi la diferite urmări (decât să fie influenţaţi de dorinţă).

în perioada de început a stagiaturii mele, am învăţat sub coordonarea unui entuziast al lui Bion şi mi-am impus să încep fiecare şedinţă „fără amintiri sau dorinţe“. îmi plăcea foarte mult ideea de a nu mă lăsa distrasă de nici un fel de idei preconcepute sau planuri. Şi această stare de renunţare părea să aibă şi o nuanţă meditativă, asemănătoare noţiunii budiste de detaşare. în realitate, semăna mai mult cu o încercare de a-l emula pe celebrul pacient H.M. al neurologului Oliver Sacks, a cărui leziune cerebrală îl condamnase să trăiască numai momentul prezent, fără a fi capabil să-şi amintească trecutul imediat sau să conceptualizeze viitorul. Având în vedere că în cazul meu activitatea lobilor frontali era intactă, nu

reuşeam să-mi impun genul acesta de amnezie.

Ştiu, bineînţeles, că acest concept al lui Bion era mai nuanţat şi că e important să laşi deoparte aspectele care te distrag, legate de amintiri şi dorinţe. Dar îl menţionez aici pe Bion pentru că, în drum spre cabinetul lui Wendell, mă gândesc în ce mod, din perspectiva pacientului - din

perspectiva *mea* -, „fără amintiri (legate de Iubit), fără dorinţe (legate de Iubit)“ am fi mai aproape de iertare.

Este miercuri dimineaţă şi mă aflu pe canapeaua lui Wendell, aşezată la mijlocul distanţei dintre poziţiile A şi B şi tocmai mi-am aranjat pernele la spate.

Sunt absolut hotărâtă să deschid şedinţa cu ceea ce se întâmplase la lucru cu o zi în urmă, când eram în bucătăria comună şi am zărit un exemplar al revistei *Divorce* deasupra unui teanc de materiale de citit pregătite pentru sala de aşteptare. îmi imaginam cum cei care se abonaseră la această revistă veneau acasă la sfârşitul zilei şi găseau, printre toate facturile şi cataloagele de la magazine, această revistă cu cuvântul DIVORŢ scris pe copertă cu litere mari strălucitoare. Apoi mi- am imaginat cum oamenii aceştia intră în casele lor goale, aprind luminile, îşi încălzesc un semipreparat sau comandă ceva pentru o persoană, se aşază la masă şi, răsfoind paginile revistei, se întreabă: „Cum am ajuns în situaţia asta?“ M-am gândit că aceia care depăşiseră deja momentul divorţului şi îşi văzuseră de viaţă făceau altceva în loc să citească această revistă şi că majoritatea abonaţilor ar fi probabil oameni ca mine, de curând în această situaţie şi încercând să înţeleagă ce s-a întâmplat.

Sigur, nu mă căsătorisem cu Iubitul, deci nu era vorba de divorţ. Dar *urma să ne căsătorim,* ceea ce, după cum vedeam eu lucrurile în acel moment, mă plasa în aceeaşi categorie. Simţeam chiar că această ruptură ar putea fi mai gravă decât un divorţ, dintr-un anumit punct de vedere. în cazul unui divorţ, lucrurile s-au terminat deja şi urmează despărţirea. Dacă e să plângi o pierdere, nu e mai bine să ai un arsenal întreg de amintiri neplăcute -

momente de tăcere impenetrabile, certuri îngrozitoare, infidelităţi, dezamăgiri cumplite - care să le tempereze pe cele bune? Nu este oare mai greu să renunţi la o relaţie plină de amintiri fericite?

Mi se părea că răspunsul este da.

Aşa că stăteam la masă, mâneam un iaurt şi parcurgeam în grabă titlurile („Cum să-ţi revii după ce ai fost respins“; „Gestionarea gândurilor negative“; „Cum să-ţi creezi noul sine!“), când am auzit un bip pe telefon, primisem un e-mail. Nu era, cum încă mai speram (amăgindu-mă), de la Iubit. La subiect scria: *Pregăteşte-te pentru cea mai grozavă seară din viaţa ta!* Am presupus că sunt reclame, dar dacă nu era aşa, eram eu oare în situaţia de a refuza cea mai grozavă seară, având în vedere starea de spirit în care mă aflam?

Am deschis e-mailul şi am văzut că era o confirmare pentru biletele la concert pe care le comandasem cu câteva luni în urmă, ca să-i fac o surpriză Iubitului de ziua lui. Ambilor ne plăcea formaţia foarte mult, iar muzica pe care o interpretau fusese ca un fel de coloană sonoră a relaţiei noastre. La prima întâlnire, am descoperit că aveam aceeaşi melodie preferată. Nu-mi puteam imagina să merg la acest concert cu altcineva în afară de el - mai ales de ziua lui. Totuşi, ar trebui să merg? Dar cu cine? Nu m-aş gândi oare la el? Toate astea nu au făcut decât să ridice alte întrebări: oare el se va gândi la mine? Şi dacă nu, nu am însemnat nimic pentru el? Mi-am întors iar privirea la titlul revistei *Divorce*: „Gestionarea gândurilor negative“.

îmi era greu să-mi gestionez gândurile negative, deoarece, în afara cabinetului lui Wendell, nu prea aveam cum să le exprim. Despărţirile tind să pară mai puţin tangibile pentru alte persoane. Ai pierdut sarcina, dar nu ai pierdut un copil. Treci printr-o despărţire, dar nu ai pierdut un soţ. Aşadar, prietenii presupun că vei trece relativ repede peste despărţire, iar lucruri precum aceste bilete la concert devin aproape o confirmare bine-venită din exterior a pierderii pe care ai suferit-o - nu numai a

persoanei, ci şi a timpului petrecut împreună, a rutinelor zilnice, a glumelor voastre şi a amintirilor comune, o povară pe care trebuie să o cari acum singur.

Asta mi-am propus să-i spun neapărat lui Wendell, în timp ce mă aşez comod pe canapea, în schimb, nu fac decât să izbucnesc în lacrimi.

Cu ochii înceţoşaţi, văd cutia de şerveţele venind către mine. Din nou, nu reuşesc să o prind. (Nu numai că am fost părăsită, mă gândesc, dar

mi-am pierdut şi coordonarea.)

Sunt în acelaşi timp surprinsă şi ruşinată de izbucnirea mea - nici măcar nu apucaserăm să ne salutăm - şi de fiecare dată când încerc să mă liniştesc, spun scurt: „Scuză-mă“, înainte de a-mi pierde iar controlul. Cam cinci minute, şedinţa mea se desfăşoară astfel: Plâng. încerc să mă opresc. Spun: *Scuză-mă.* Plâng. încerc să mă opresc. Spun din nou: *Scuză-mă.* Plâng. încerc să mă opresc. Spun: *Te rog, scuză-mă.*

Wendell mă întreabă pentru ce îmi cer scuze.

Arăt către mine, de parcă aş spune: *Uită-te la mine!* îmi suflu nasul zgomotos într-un şerveţel.

Wendell ridică din umeri, ca şi cum ar spune: *Da, bine, şi ce-i cu asta?*

Şi apoi, nici nu mă mai opresc ca să spun „Scuză-mă“; doar plâng, încerc să mă opresc. Plâng. încerc să mă opresc. Plâng. încerc să mă opresc. Plâng.

Si asta mai durează alte câteva minute.

f

în timp ce plâng, mă gândesc cum în dimineaţa de după despărţire, după o noapte nedormită, m-am dat jos din pat şi mi-am reluat rutina zilnică.

îmi amintesc cum l-am lăsat pe Zach la şcoală şi i-am spus „Te iubesc“, în timp ce el sărea din maşină şi se uita în jur ca nu cumva să-l audă cineva, apoi mi-a spus şi el: „Te iubesc!“, înainte de a o lua la fugă către prietenii lui.

Mă gândesc cum, în timp ce conduceam către birou, mi-am repetat iar şi iar în minte comentariul lui Jen: *Nu sunt sigură că acesta este sfârşitul*
poveştii.

Mă gândesc cum, mergând spre biroul meu, am reintrat imediat în starea de negare: *Poate se va răzgândi. Poate că nu e decât o mare neînţelegere.*

Bineînţeles că nu era o mare neînţelegere, căci iată-mă plângând în faţa lui Wendell şi spunându-i încă o dată cât de jalnică sunt că fac aşa ceva şi că sunt în continuare distrusă.

- Haide să facem o înţelegere, spune Wendell. Ce-ar fi să cădem de acord că vei fi bună cu tine însăţi, cât timp eşti aici? Poţi să continui să te

pedepseşti cât vrei imediat ce pleci, bine?

Să fiu bună cu mine însămi. Asta nu-mi trecuse prin minte.

- Dar e doar o despărţire, spun, uitând imediat să fiu bună cu mine însămi.

- Sau aş putea lăsa o pereche de mănuşi de box la uşă, ca să te poţi lovi cu ele cât durează şedinţa. Asta ti-ar fi mai la îndemână?

i > >

Wendell zâmbeşte şi simt cum trag aer în piept, expir, mă relaxez învăluită în bunătate. îmi vine în mine un gând pe care îl am adesea atunci când îi văd pe pacienţii mei care se flagelează: *Nu eşti cea mai potrivită persoană care să vorbească cu tine despre tine în momentul acesta.* Există o diferenţă, le subliniez, între autoînvinuire şi să-ţi asumi răspunderea pentru anumite lucruri, care este o urmare la ce a spus Jack Kornfield: „O a doua calitate a maturităţii din punct de vedere spiritual este bunătatea. Se bazează pe o noţiune fundamentală de acceptare de sine“. în psihoterapie ţintim compasiunea de sine *{Sunt o fiinţă umană?) versus* stima de sine (judecata: *Sunt bun sau rău?).*

- Poate nu mănuşi de box, spun. Doar că îmi era mai bine, iar acum nu mă mai pot opri din plâns. Am senzaţia că dau înapoi, ca şi cum m-aş fi întors unde eram în săptămâna despărţirii.

- Am să-ţi pun o întrebare, spune Wendell.

Presupunând că va fi vorba despre relaţia mea, îmi şterg ochii şi aştept cu răbdare.

- în munca ta de psihoterapeut, spune Wendell, ai fost vreodată alături de cineva care suferea?

întrebarea lui mă şochează.

Am tratat oameni care se confruntau cu tot felul de suferinţe -

>

pierderea unui copil, a unui părinte, a unui soţ, pierderea unui frate, a unei căsătorii, pierderea unui câine, a unui loc de muncă, pierderea identităţii, pierderea unui vis, pierderea unei părţi a corpului, pierderea tinereţii. Am fost alături de oameni pe al căror chip li se citea suferinţa interioară. Am fost alături de pacienţi care îşi descriau suferinţa „copleşitoare“ şi „insuportabilă“; o pacientă, citând ceva ce auzise, a spus

că o făcea să se simtă „când amorţită, când sfâşiată de o durere înfiorătoare“.

Am văzut suferinţa şi de departe, ca atunci când eram la facultatea de medicină şi transportam probe de sânge la urgenţă şi am auzit un sunet atât de înspăimântător, încât aproape am scăpat eprubetele din mână. Era mai mult un urlet animalic decât uman, atât de pătrunzător şi primitiv, încât mi-a luat ceva timp să descopăr sursa. Pe hol era o mamă al cărei copil de trei ani se înecase după ce fugise pe uşa din spate şi căzuse în piscină, în timp ce mama lui era sus cu bebeluşul pentru a-i schimba scutecul. La un moment dat l-am văzut pe soţul ei care, aflând ce se întâmplase, a izbucnit în plâns, urlând copleşit de durere. Era pentru prima dată când auzeam aceste strigăte de durere şi suferinţă, însă de atunci l-am mai auzit de nenumărate ori.

Durerea, deloc surprinzător, poate semăna cu depresia şi, din acest motiv, până acum câţiva ani, exista în manualul nostru de diagnostic un termen numit *excludere în urma unei pierderi grele.* Dacă o persoană manifesta simptomele depresiei în primele două luni după pierdere, diagnosticul era suferinţă în urma unei pierderi grele, dar dacă simptomele persistau mai mult de două luni, diagnosticul era depresie. Această excludere în urma unei pierderi grele nu mai există, în parte din cauza programului: oare ar trebui ca oamenii să nu mai sufere după două luni? Nu poate dura suferinţa şase luni sau un an ori, sub o formă sau alta, o viaţă întreagă?

Şi apoi, pierderile sunt în general multistratificate. Există pierderea propriu-zisă (în cazul meu, Iubitul) şi pierderea pe care o implică (ceea ce reprezintă). De aceea, pentru multe persoane, durerea în urma unui divorţ are numai parţial legătură cu pierderea celeilalte

persoane; adesea, face trimitere în aceeaşi măsură la semnificaţia schimbării - eşecul,

i > i '

respingerea, trădarea, necunoscutul şi o altă poveste de viaţă decât cea la care te-ai aşteptat. Dacă divorţul intervine în jurul vârstei de 50 de ani, pierderea poate presupune confruntarea cu neîncrederea de a cunoaşte pe altcineva şi teama de intimitate. îmi aduc aminte că am citit despre experienţa unei femei divorţate de a cunoaşte un nou partener, după o

căsătorie care durase foarte mulţi ani: „Nu am să-l pot privi în ochi pe David în sala de naşteri“, scria. „Nu am cunoscut-o niciodată pe mama lui.“

Şi acesta este încă un motiv pentru care întrebarea lui Wendell este importantă. Cerându-mi să-mi amintesc cum este să ai grijă de cei care suferă, îmi arată ceea ce poate face pentru mine în acest moment. Nu poate face nimic să-mi salveze relaţia. Nu poate schimba ceea ce s-a întâmplat. Dar poate fi de ajutor pentru că ştie un singur lucru: avem cu toţii o profundă dorinţă de a ne înţelege pe noi înşine şi de a fi înţeleşi. Când văd cupluri la psihoterapie, adesea unul dintre parteneri se plânge, nu spunând „Nu mă iubeşti“, ci „Nu mă *înţelegi“.* (O femeie i-a spus soţului ei: „Ştii care sunt cele două cuvinte mai romantice pentru mine decât te iubesc?“ „Eşti frumoasă?“, a încercat acesta. „Nu“, a spus soţia. „Te *înţeleg“)*

Lacrimile încep să-mi curgă din nou şi mă gândesc oare cum o fi pentru Wendell să stea aici cu mine. Tot ceea ce facem, spunem sau simţim noi, psihoterapeuţii, când discutăm cu pacienţii este mediat de poveştile noastre; tot ce am trăit, experienţele noastre vor influenţa felul în care suntem la fiecare şedinţă, la orice oră. Mesajul pe care tocmai l-am primit, conversaţia pe care am avut-o cu un prieten, interacţiunea pe care am avut-o cu angajatul de relaţii cu clienţii încercând să rezolv o greşeală de pe factura mea, cât timp am dormit, ce anume am visat înainte de prima şedinţă, o amintire inspirată de povestea unui pacient, toate acestea vor influenţa felul în care mă comport cu pacientul. Cine eram înainte de Iubit este diferit de cine sunt acum. Cine eram când fiul meu era bebeluş este diferit de cine sunt la şedinţele de acum, inclusiv la

aceasta cu Wendell. Iar el este diferit la această şedinţă cu mine, datorită lucrurilor care s-au întâmplat în viaţa sa de până în acest moment. Poate că lacrimile mele aduc la suprafaţă vreo suferinţă pe care a trăit-o şi este dureros şi pentru el să fie de faţă. Este la fel de misterios pentru mine cum sunt eu pentru el, şi, cu toate acestea, iată-ne unindu-ne forţele pentru a descâlci povestea care m-a adus aici.

Este misiunea lui Wendell să mă ajute să-mi revizuiesc povestea. Toţi psihoterapeuţii fac acest lucru: ce anume nu este esenţial? Personajele principale sunt importante sau doar îmi distrag atenţia? Povestea avansează sau protagonistul se învârte în cerc? Elementele intrigii relevă o temă?

Tehnicile pe care le folosim seamănă puţin cu o operaţie pe creier în care pacientul rămâne treaz pe parcursul procedurii; în timp ce chirurgul operează, verifică mereu starea pacientului întrebându-1: *Simţi asta? Poţi spune cuvintele astea? Poţi repeta propoziţia asta?* Calibrează constant cât de aproape se află de regiunile sensibile ale creierului şi dacă au atins o astfel de zonă, se retrag, ca să nu o afecteze. Psihoterapeuţii pătrund în mintea pacientului, mai curând decât în creierul lui şi pot vedea din gestul cel mai subtil sau dintr-o expresie dacă au atins un nerv. Dar, spre deosebire de neurochirurgi, noi gravităm *către* zona sensibilă, presând-o delicat, chiar dacă asta îl face pe pacient să se simtă stânjenit.

în felul acesta, ajungem la sensul mai profund al poveştii unde adesea la baza acesteia există o formă de suferinţă. Dar o mare parte a intrigii se află la mijloc.

Samantha, una dintre pacientele mele, a venit la psihoterapie când avea 20 şi ceva de ani pentru a înţelege povestea morţii tatălui ei. Când era copil i se spusese că murise într-un accident nautic, dar, mai târziu, şi-a dat seama că, de fapt, se sinucisese. Pentru cei care rămân în urmă, sinuciderea rămâne adesea învăluită în mister: *De ce? Ce s-ar fi putut face pentru a împiedica acest lucru?*

între timp, Samantha căuta mereu probleme în relaţiile ei, aspecte care aveau să-i dea în mod inevitabil un motiv să plece. Prin faptul că nu dorea să treacă din nou prin povestea cu tatăl ei, fără să vrea, crease o poveste despre

abandon - numai că, în această versiune, ea era cea care abandona. Deţinea controlul, dar sfârşea tot timpul singură. La şedinţele de psihoterapie, a aflat că misterul pe care încerca să-l rezolve era mai mare decât a afla dacă tatăl ei se sinucisese sau nu. Era vorba şi despre cine fusese tatăl ei când acesta trăia - şi cine devenise *ea* ca urmare a acestui lucru.

Oamenii vor să fie înţeleşi şi să înţeleagă, dar, pentru majoritatea dintre noi, cea mai mare problemă este că nu ştim care este problema noastră. Repetăm mereu aceleaşi greşeli. *De ce fac mereu acelaşi lucru care îmi va aduce din nou nefericire?*

Plâng întruna, mirându-mă, în acelaşi timp, cum e posibil să plâng atât de mult. Şi totuşi, alte lacrimi încep să curgă. Până să mă dumiresc, Wendell îmi transmite cumva că şedinţa noastră s-a terminat. Trag aer în piept şi observ că acum mă simt ciudat de calmă. Faptul că am putut plânge în voie în cabinetul lui Wendell m-a făcut să mă simt liniştită, în siguranţă, separat de tot ce se întâmpla afară. Mă gândesc iarăşi la citatul din Jack Kornfield, partea despre acceptare de sine, dar încă încerc să mă judec: *Am plătit pe cineva ca să mă privească plângând continuu 45 de minute?*

Da şi nu.

Eu şi Wendell am avut o conversaţie, chiar dacă nu a existat un schimb de cuvinte. M-a văzut că sufăr, dar nu a încercat să facă lucrurile mai uşoare întrerupându-mă sau analizând situaţia. M-a lăsat să-mi spun povestea, aşa cum am simţit nevoia să o fac astăzi.

în timp ce-mi şterg lacrimile şi mă ridic să plec, mă gândesc cum de fiecare dată când Wendell m-a întrebat despre alte aspecte ale vieţii mele - ce altceva se întâmpla când eu şi Iubitul ne întâlneam, cum era viaţa mea înainte de a-l întâlni pe Iubit - îi dădeam un răspuns evaziv (familie, muncă, prieteni, nimic interesant) şi reveneam mereu la subiectul Iubitul. Dar acum, aruncându-mi şerveţelele la gunoi, îmi dau seama că nu i-am spus chiar totul lui Wendell.

Nu minţisem, practic. Dar nici nu spusesem întreaga poveste.

Să spunem doar că am omis unele detalii.

PARTEA A II-A

Onestitatea este un medicament mai puternic decât înţelegerea, care poate consola, dar
adesea ascunde lucruri.

GRETEL EHRLICH

18

Vineri, ora patru

Suntem cu toţii în biroul colegei mele Maxine - scaune tapiţate, mobilă veche, materiale de calitate şi nuanţe delicate de crem. Este rândul meu să prezint azi un caz în grupul de consultare şi doresc să vorbesc despre o pacientă pe care credeam că nu pot să o ajut.

Să fie vina ei? Să fie vina mea? Asta încerc să aflu aici.

Becca are 30 de ani şi a venit la mine cu un an în urmă, din cauza unor dificultăţi privind viaţa ei socială. Se descurca bine la muncă, dar se simţea rănită pentru că era exclusă de colegii ei, care nu o invitau să mănânce la prânz împreună sau să iasă după program la un suc. între timp, Becca a ieşit cu foarte mulţi bărbaţi, care păreau extrem de interesaţi la început, dar rupeau relaţia după două luni.

Să fi fost vina ei? Să fi fost vina lor? Venise la psihoterapie ca să afle lucrul acesta.

Nu este prima dată când am adus în discuţie cazul ei într-o vineri la patru, când are loc întâlnirea săptămânală a grupului nostru. Deşi nu sunt obligatorii, aceste întâlniri de grup reprezintă un ajutor pentru mulţi psihoterapeuţi. Lucrând singuri, nu beneficiem de feedbackul celorlalţi, fie că este vorba de cuvinte de laudă pentru un rezultat bun, fie de o recomandare privind o soluţie mai bună. Aici îi analizăm nu numai pe pacienţii noştri, ci şi *pe noi în relaţia cu ei.*

în cadrul grupului nostru, Andrea îţi poate spune: „Pacientul acela seamănă cu fratele tău. De aceea

reacţionezi aşa“. Eu îl pot ajuta pe Ian să-şi gestioneze sentimentele faţă de pacienta care îşi începe şedinţele prezentându-i horoscopul ei („Nu-mi plac deloc ciudăţeniile astea spirituale“, spune el). Grupul de consultare este un sistem - imperfect, dar valoros - de control şi echilibrare, pentru a ne asigura că ne păstrăm

obiectivitatea, concentrându-ne asupra temelor importante, fără să ratăm nici un aspect evident al tratamentului.

Trebuie să recunoaştem că facem şi glume în cadrul acestor întâlniri - adesea la masă şi la un pahar cu vin.

„Este aceeaşi dilemă“, le spun celor din grup - Maxine, Andrea, Claire şi Ian, singurul bărbat de la întâlnirile noastre. Toată lumea are slăbiciuni, adaug, dar ceea ce este de remarcat în cazul lui Becca este că nu pare să aibă nici cea mai mică fărâmă de curiozitate despre ea însăşi.

Membrii grupului aprobă. Mulţi încep psihoterapia fiind interesaţi mai mult de ceilalţi decât cu ei înşişi - *De ce face soţul meu asta?* Dar în fiecare şedinţă, încercăm să inducem această curiozitate în mintea

i >'

pacientului, pentru că terapia nu-i poate ajuta pe cei care nu manifestă curiozitate faţă de ei înşişi. La un moment dat, aş putea spune ceva de genul: „Mă întreb de ce par să fiu eu mai curioasă în legătură cu tine, decât eşti tu însuţi faţă de tine?“ şi să văd ce reacţie are pacientul. Majoritatea sunt curioşi de ce am pus întrebarea. Dar nu şi Becca.

Trag aer în piept şi continuu.

- Nu e mulţumită de ceea ce fac, nu avansează şi, în loc să meargă la altcineva, vine în fiecare săptămână - practic ca să-mi arate că ea are dreptate şi eu mă înşel.

Maxine, care este în branşă de 30 de ani şi este liderul grupului, jucându-se cu paharul de vin în mână, mă întreabă:

- De ce mai continui şedinţele cu ea?

i >

Mă gândesc la asta în timp ce tai puţină brânză din felia

de pe tavă. De fapt, toate ideile pe care le-a oferit grupul în ultimele luni au eşuat. Dacă, de exemplu, o întrebam de Becca de ce plângea, îmi răspundea arogant: „De asta vin la tine - dacă aş fi ştiut ce se întâmplă, nu aş mai fi venit aici“. Dacă vorbeam despre ceea ce se întâmpla între noi în momentul respectiv - faptul că era dezamăgită de mine, că se simţea neînţeleasă, percepţia ei că nu îi eram de ajutor - schimba subiectul, spunând că acest gen de impas nu i s-a mai întâmplat cu nimeni altcineva, doar cu mine. Când încercam să păstrez conversaţia concentrată asupra noastră - dacă se simţea acuzată de ceva sau criticată - se înfuria. Când încercam să

vorbesc despre furia ei, tăcea. Când o întrebam dacă tăcerea ei era un mod de a bloca ceea ce aveam de spus, de teamă că ar putea-o răni, îmi repeta că nu o înţelegeam. Dacă întrebam de ce venea în continuare la mine, în condiţiile în care se simţea atât de neînţeleasă, spunea că o abandonam şi îmi doream ca ea să plece - la fel ca iubiţii ei sau colegii de la muncă. Când încercam să o ajut să analizeze de ce persoanele respective se retrăgeau din relaţia cu ea, spunea că iubiţii aveau fobia angajamentelor, iar colegii ei erau snobi.

în general, ceea ce se întâmplă între psihoterapeut şi pacient se manifestă şi între pacient şi cei din afară, iar în spaţiul sigur al cabinetului de psihoterapie, pacientul poate începe să înţeleagă de ce. (Dacă legătura dintre psihoterapeut şi pacient nu se manifestă în relaţiile exterioare ale pacientului, asta se datorează adesea faptului că pacientul nu are relaţii profunde - tocmai din acest motiv. E uşor să ai o relaţie bună doar la suprafaţă.) Se pare că Becca încerca să reconstituie, cu mine şi cu toţi ceilalţi, o versiune a relaţiei ei cu părinţii, dar nu era dispusă să discute nici acest lucru.

Bineînţeles, există situaţii în care pur şi simplu ceva nu merge între psihoterapeut şi pacient, atunci când intervine contratransferul afectiv al psihoterapeutului. Un indiciu: faptul că ai sentimente negative faţă de pacient.

Becca mă irită *cu adevărat,* le spun celor din grup. Dar asta se întâmplă deoarece îmi aminteşte de cineva din trecutul meu sau este cu adevărat dificil să interactionezi cu ea?

Psihoterapeuţii folosesc trei surse de informare atunci când lucrează cu pacienţii: ceea ce spun pacienţii, ceea ce fac aceştia şi *cum ne simţim atunci când îi tratăm.* Uneori, o pacientă poate să îţi amintească de mama ta!

Dar, aşa cum ne-a repetat de nenumărate ori un profesor la facultate: „Ceea ce simţi la finalul unei întâlniri cu un pacient este real - foloseşte acest lucru“. Experienţele noastre cu această persoană sunt importante pentru că probabil simţim ceva similar cu ceea ce simt toţi ceilalţi din viaţa acestui pacient.

Faptul că ştiu acest lucru m-a ajutat să empatizez cu Becca, să văd cât de profunde erau problemele ei. Regretatul reporter Alex Tizon credea că fiecare persoană are o poveste epică, aflată „undeva în încâlceala dintre povara subiectului şi dorinţa lui“. Dar nu puteam ajunge în acel punct cu Becca. Mă simţeam din ce în ce mai obosită la şedinţele noastre - nu de

> i >

epuizare mentală, ci de plictiseală. Aveam grijă să am ciocolată şi să fac un pic de mişcare înainte să vină ea, ca să mă trezesc. în cele din urmă, i- am schimbat şedinţa de seară şi am pus-o dimineaţa, la prima oră. Totuşi, în clipa când se aşeza, se instala plictiseala şi mă simţeam neputincioasă să o ajut.

- Nevoia de a te face pe tine să te simţi incompetentă o face pe ea să se simtă mai puternică, spune azi Claire, un psihanalist foarte apreciat. Dacă tu dai greş, atunci ea nu trebuie să se mai simtă o ratată.

Poate Claire are răbdare. Pacienţii cu care este cel mai greu de lucrat nu sunt cei ca John, oameni care se schimbă, dar nu par să-şi dea seama de asta. Cei mai dificili pacienţi sunt cei care, la fel ca Becca, vin în continuare la terapie, dar nu se schimbă.

De curând, Becca a început să se vadă cu cineva, un tip pe nume Wade, iar săptămâna trecută, mi-a pomenit despre o discuţie în contradictoriu pe care au avut-o. Wade observase că Becca părea să se plângă cam mult de prietenii ei. „Dacă te nemulţumesc atât de mult“, a spus el, „de ce mai eşti prietenă cu ei?“

Lui Becca nu-i venea să creadă ce răspuns i-a dat Wade. Nu înţelesese că doar dorea să se descarce? Că dorea să discute lucru ăsta cu el, că dorea să o asculte cineva, şi nu să „i se închidă gura“?

Asemănările aici păreau evidente. Am întrebat-o pe Becca dacă încerca pur şi simplu să se descarce discutând cu mine şi dacă, la fel ca în cazul prietenilor, considera că relaţia noastră are, de fapt, sens, chiar dacă uneori se simţea frustrată. Becca a spus că iar am înţeles greşit. Se afla aici ca să vorbească despre Wade. Nu-şi dădea seama că îl respinsese pe Wade, aşa cum mă respinsese şi pe mine, ceea ce a făcut ca propriile sentimente să o descurajeze. Nu era dispusă să analizeze ce anume făcea care îi împiedica pe oameni să-i ofere ceea ce îşi dorea ea. Deşi Becca

venise la mine dorind ca unele aspecte ale vieţii ei să se schimbe, nu părea deschisă să se schimbe cu adevărat. Era blocată într-o „dispută anterioară“, dinainte de terapie. Şi, aşa cum Becca avea limitele ei, le aveam şi eu pe ale mele. Fiecare psihoterapeut pe care îl cunosc s-a confruntat cu propriile limite.

Maxine întreabă din nou de ce continuu cu Becca. Insistă că am încercat tot ce ţine de pregătirea şi experienţa mea, am urmat toate sfaturile primite în cadrul grupului meu de consultare, iar Becca nu face nici un progres.

- Nu vreau să se simtă abandonată din punct de vedere emoţional, spun eu.

- Se simte deja abandonată emoţional, spune Maxine. De toată lumea din viaţa ei, inclusiv de tine.

- Aşa e. Dar mă tem că dacă pun capăt şedinţelor de terapie, asta îi va întări şi mai tare convingerea că nimeni nu o poate ajuta.

Andrea ridică din sprâncene.

- Ce e?

- Nu ai nevoie să-ţi dovedeşti competenţa în faţa ei.

- Ştiu asta. Becca este cea care mă îngrijorează.

Ian tuşeşte zgomotos, apoi se face că se îneacă. Tot grupul izbucneşte în râs.

- Mă rog, poate *ai* dreptate.

între timp, îmi pun nişte brânză pe un biscuit şi continuu.

- E la fel ca altă pacientă, e într-o relaţie cu un tip care nu se poartă foarte frumos cu ea, iar ea nu vrea să plece pentru că, la un anumit nivel, doreşte să-i dovedească lui că merită să fie tratată mai bine. N-o să-i dovedească asta, dar nu o să renunţe să încerce.

- Trebuie să recunoşti că ai pierdut lupta, spune

Andrea.

- Nu am renunţat niciodată la un pacient până acum, spun eu.

- Despărţirile sunt groaznice, intervine Claire. Dar asta ar însemna nepăsare din partea noastră dacă nu am lua aceste decizii.

în încăpere se aude un *mda* colectiv.

Ian priveşte, clătinând din cap.

- O să săriţi toate pe mine din cauza asta.

Ian este renumit în grupul nostru pentru generalizările pe care le face despre bărbaţi şi femei.

- Dar uite cum stau lucrurile. Femeile sunt dispuse să înghită mult mai multe decât bărbaţii. Dacă iubita nu se poartă cum trebuie cu un tip, lui îi este mai uşor să o părăsească. Dacă un pacient nu beneficiază de ceea ce am eu de oferit, şi m-am asigurat că fac tot ce pot şi nu funcţionează nimic, întrerup colaborarea.

îi aruncăm obişnuita privire încărcată de reproş: femeile se pricep la fel de bine ca bărbaţii să pună punct unei relaţii. Dar ştim şi că ar putea exista un sâmbure de adevăr aici.

- Pentru despărţire, spune Maxine ridicând paharul.

Ciocnim paharele, dar nu cu veselie.

Este foarte dureros când un pacient investeşte speranţă în tine şi, până la urmă, ştii că l-ai dezamăgit. în aceste cazuri, te urmăreşte întrebarea: *Dacă aş fi făcut altfel, dacă în timp aş fi găsit cheia, aş fi putut fi de ajutor?* Răspunsul pe care ţi-l dai: *Probabil.* Indiferent ce spuneau cei din grupul meu de consultare, nu eram capabilă să ajung la Becca aşa cum trebuia, şi în această privinţă, am dezamăgit-o.

Psihoterapia presupune efort - şi nu numai din partea psihoterapeutului. Aceasta deoarece răspunderea pentru schimbare îi aparţine fără greş pacientului.

Dacă te aştepţi la o oră de aprobare plină de compasiune, nu ai venit la locul potrivit. Psihoterapeuţii te vor susţine, dar susţinerea noastră este pentru dezvoltarea ta, nu pentru aprecierea modestă pe care ţi-o oferă partenerul. (Rolul nostru este să înţelegem

perspectiva, dar nu e obligatoriu să o aprobăm.) La terapie, ţi se va cere să fii atât răspunzător, cât şi vulnerabil. în loc să-i călăuzim pe oameni direct către centrul problemei, noi îi îndemnăm să ajungă acolo singuri, căci adevărurile cele mai puternice - cele pe care oamenii le iau cel mai în serios - sunt cele la care ajung, încetul cu încetul, singuri. Implicit, în şedinţele de terapie este

necesară disponibilitatea pacientului de a suporta disconfortul, pentru că un oarecare disconfort este inevitabil ca procesul să fie eficient.

Or, aşa cum a spus Maxine într-o vineri după-amiază: „Eu nu fac genul de terapie «bravo, aşa te vreau»“.

Poate părea contraintuitiv, dar terapia funcţionează cel mai bine abia atunci când oamenii încep să se vindece - când se simt mai puţin deprimaţi sau anxioşi ori după ce au depăşit criza. Acum sunt mai puţin reactivi, mai prezenţi, mai capabili să se implice în ceea ce este de făcut. Din nefericire, oamenii pleacă uneori exact când simptomele lor se ameliorează, fără să-şi dea seama (sau poate ştiind prea bine) că munca de-abia acum începe şi, dacă rămân, va trebui să facă un efort şi mai mare.

Odată, la sfârşitul unei şedinţe cu Wendell, i-am spus că, uneori, în zilele în care mă simt mai necăjită decât atunci când am venit - singură, având atât de multe lucruri de spus încă, ţinând în mine atât de multe sentimente dureroase -, urăsc psihoterapia.

- Majoritatea lucrurilor care merită făcute sunt dificile, a răspuns. A spus asta nu într-un mod superficial, ci cu un ton şi cu o expresie care m- au făcut să mă gândesc că vorbea din proprie experienţă. A adăugat că, deşi toată lumea doreşte să plece de la fiecare şedinţă simtindu-se mai

bine, eu ar trebui să ştiu mai bine decât oricine că terapia nu funcţionează întotdeauna aşa. Dacă doresc să mă simt bine pe termen scurt, a spus, aş putea mânca o felie de tort sau aş putea avea un orgasm. Dar scopul lui nu era gratificarea pe termen scurt.

Şi, a adăugat, nici eu nu eram.

Doar că eu eram - ca pacient. Ceea ce face ca terapia să fie o provocare este că îi obligă pe oameni să se vadă în

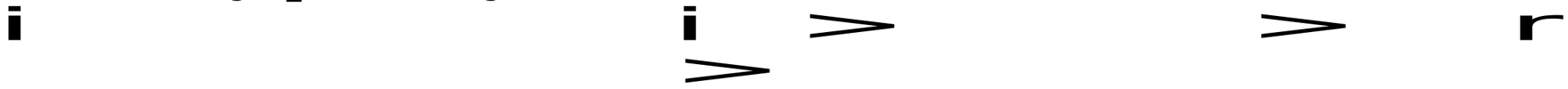
moduri în care, în mod normal, aleg să nu o facă. De obicei, psihoterapeutul încearcă, într-un mod cât mai plin de compasiune, să-l facă pe pacient să se vadă, ca într-o oglindă, pe sine, însă pacientul este cel care decide să se uite bine la reflexia din oglindă şi să spună: „O, e chiar interesant! Şi acum?“, în loc să întoarcă privirea.

Decid să urmez sfatul grupului de consultanţă şi să pun capăt şedinţelor cu Becca. După aceea, mă simt foarte dezamăgită, dar, în acelaşi timp, eliberată. Când îi vorbesc lui Wendell despre acest lucru la următoarea şedinţă, îmi spune că ştie exact la ce mă refer.

- Ai pacienţi ca ea? întreb.

- Am, spune şi zâmbeşte larg, privindu-mă lung.

îmi ia ceva până să înţeleg: se referă la *mine.* Hopa! Oare face şi el aceleaşi lucruri ca mine înaintea şedinţelor noastre? Mulţi pacienţi se



întreabă dacă ne plictisesc cu ceea ce lor li se pare a fi o viaţă banală, dar nu sunt plictisitori deloc. Pacienţii plictisitori sunt cei care nu vor să-ţi împărtăşească lucruri din viaţa lor, care zâmbesc pe tot parcursul şedinţelor sau se lansează în poveşti aparent fără sens şi repetitive, producând, de fiecare dată, mirare: *De ce îmi spune asta? Ce semnificaţie are asta pentru el?* Cei extrem de plictisitori vor să te ţină la distanţă.

Este ceea ce am făcut eu cu Wendell, vorbind la infinit despre Iubit; nu prea poate ajunge la mine, pentru că nu îl las. Iar acum, îmi arată clar: fac cu el ceea ce eu şi Iubitul am făcut unul cu celălalt - deci, până la urmă, nu sunt atât de diferită de Becca.

- îţi spun asta sub formă de invitaţie, zice Wendell, iar eu mă gândesc câte invitaţii de-ale mele respinsese Becca. Nu vreau să-i fac asta lui Wendell.

Dacă nu am fost în măsură să o ajut pe Becca, poate va putea ea să mă ajute pe mine.

19

Lucrurile pe care le visăm

într-o zi, o femeie de 24 de ani, pe care o vedeam de câteva luni, a venit şi mi-a spus despre visul pe care îl avusese noaptea anterioară.

- Sunt la mall, începe Holly, şi o întâlnesc întâmplător pe fata asta, Liza, care s-a purtat oribil cu mine în liceu. Nu mă hărţuia pe faţă, cum făceau alte fete. Pur şi simplu mă ignora. Ceea ce ar fi fost OK, doar că dacă mă întâlneam cu ea întâmplător în afara şcolii, se prefăcea că nu are nici cea mai vagă idee cine sunt. Ceea ce era *complet aiurea*, căci fuseserăm la aceeaşi şcoală trei ani, şi aveam câteva ore împreună.

Oricum, locuia la câteva străzi de mine, aşa că de multe ori drumurile noastre se intersectau, iar eu trebuia să mă fac că nu o văd, pentru că dacă o salutam, îi făceam cu mâna sau arătam că o cunosc în orice alt mod, mă privea ca şi cum încerca să-şi dea seama de unde mă cunoaşte, dar nu reuşea. Apoi spunea cu o voce prefăcută: „Scuze, te cunosc?“ sau „Ne-am mai întâlnit?“ ori, dacă aveam noroc, „E aşa jenant, dar cum spuneai că te cheamă?“

Vocea lui Holly a tremurat o secundă, apoi a continuat.

- Deci, în vis, sunt la mall, şi Liza e acolo. Nu mai sunt la liceu şi arăt altfel - sunt slabă, port nişte haine trăsnet şi am părul întins cu placa. Mă uit la nişte haine de pe un raft, când văd că se apropie şi Liza şi începe să se uite la aceleaşi raft făcând conversaţie, aşa cum faci cu cineva străin. La început m-am enervat, adică se preface în continuare că nu mă cunoaşte. Dar apoi îmi au seama că

acum e adevărat - *nu* mă recunoaşte, pentru că arăt atât de bine.

Holly s-a foit pe canapea şi s-a acoperit cu pătura. Vorbiserăm în trecut despre felul în care foloseşte pătura să-şi ascundă corpul.

- Aşa că fac pe neştiutoarea şi începem să trăncănim despre haine şi despre unde lucrăm şi, în timp ce vorbesc, observ pe chipul ei acea

privire ca atunci când recunoşti pe cineva. E ca şi cum încearcă să asocieze imaginea pe care o avea despre mine, aşa cum eram în clasa a 12 - ştii, plină de coşuri, grasă, păr creţ - cu mine, cea de acum. Văd cum încearcă să face legătura şi apoi spune:

- Doamne, Holly! Am fost colege de liceu!

Holly începe să râdă acum. Era înaltă şi arăta foarte bine, cu părul ei castaniu, lung, şi cu ochii de culoarea unei mări tropicale, deşi avea în continuare vreo 20 de kilograme peste greutatea normală.

- Aşa că, a continuat, mă uit la ea şi spun cu aceeaşi voce prefăcută cu care mi se adresa ea: „Stai puţin, scuze. Dar te cunosc de undeva?“ Şi ea spune: „Sigur că mă cunoşti, sunt Liza! Eram în aceeaşi clasă la geometrie, la istorie antică şi franceză - mai ţii minte, clasa doamnei Hyatt?“ „A, da, doamna Hyatt! Mi-a fost profesoară, dar, fir-ar să fie, numi amintesc de tine. Erai şi tu în clasa ei?“ La care ea răspunde: „Holly, locuiam în acelaşi cartier şi te vedeam la film şi la cofetărie, iar o dată te-

am văzut în magazinul Victoria’s Secret, lângă cabine“.

Holly râde iar.

- Se dă de gol că mă recunoscuse, *de fapt*, de fiecare dată. Dar eu spun: „Uau, ce ciudat, nu-mi amintesc de tine, dar îmi face plăcere să te cunosc“. Apoi îmi sună telefonul şi e iubitul ei din liceu, care îmi spune să mă grăbesc, că întârziem la film. Aşa că îi zâmbesc politicos, cum îmi zâmbea ea, şi plec, lăsând-o să se simtă cum mă simţeam eu în liceu. Apoi îmi dau seama că telefonul care suna era de fapt alarma mea şi că fusese doar un vis.

Mai târziu, Holly avea să-i dea un nume poetic „visul ei în care se face dreptate“, dar pentru mine era o temă comună, care apare des în cadrul psihoterapiei, şi nu

numai în vise - tema excluderii. Este teama că vom fi excluşi, ignoraţi, ocoliţi şi vom sfârşi prin a fi antipatizaţi şi singuri.

Cari Jung a inventat termenul de *inconştientul colectiv,* pentru a se referi la o parte a minţii, o memorie ancestrală sau o experienţă care este comună întregii omeniri. în timp ce Freud interpreta visele la *nivel de obiect,* adică modul în care conţinutul visului era legat de cel care visează în viaţa reală (personajele de pe generic, situaţiile specifice), în psihologia

jungiană, visele sunt interpretate la *nivel de subiect,* adică felul în care se leagă de temele comune în inconştientul nostru colectiv.

Nu e de mirare că adesea avem vise despre temerile noastre. Avem o mulţime de temeri.

De ce anume ne temem?

Ne temem să nu fim răniţi. Ne temem că am putea fi umiliţi. Ne e teamă de eşec şi ne e teamă de succes. Ne e teamă să fim singuri şi ne e teamă de relaţii. Ne e teamă să ascultăm ce ne spune inima. Ne e teamă să fim nefericiţi şi ne e teamă să fim prea fericiţi (în aceste vise, inevitabil, suntem pedepsiţi pentru bucuria noastră). Ne e teamă când nu avem aprobarea părinţilor şi ne e teamă să ne acceptăm aşa cum suntem cu adevărat. Ne e teamă de boală şi de noroc. Ne e teamă de invidia noastră şi de a avea prea mult. Ne e teamă să ne facem speranţe pentru lucruri pe care nu am putea să le obţinem. Ne e teamă de schimbare şi ne e teamă că nu ne putem schimba. Ne e teamă că s-ar putea întâmpla ceva cu copiii noştri, cu slujbele noastre. Ne e teamă când nu deţinem control şi ne e teamă de propria putere. Ne e teamă de cât de scurtă este viaţa. (Ne e teamă că, după ce murim, nu vom fi însemnat nimic pentru nimeni.) Ne e teamă să fim responsabili pentru propriile vieţi.

Uneori, durează ceva timp ca să ne recunoaştem temerile, în special fată de noi înşine.

> i

Am observat că visele pot fi un precursor al autoconfesiunii - un fel de preconfesiune. Ceva îngropat adânc este adus mai aproape de suprafaţă, dar nu în totalitate. O pacientă visează că e întinsă în pat şi îşi strânge în braţe colega de cameră; iniţial, crede că are legătură cu prietenia puternică dintre ele, dar mai târziu,

îşi dă seama că este atrasă de femei. Un bărbat are periodic un vis în care este prins depăşind viteza pe autostradă; la un an de când are acest vis, bărbatul începe să ia în calcul faptul că anii în care a înşelat fiscul şi s-a considerat mai presus de lege s- ar putea să aibă consecinţe.

După ce am mers la cabinetul lui Wendell câteva luni, visul pacientei mele despre colega ei de liceu pătrunde în mintea mea. Sunt la mall şi mă

uit la nişte rochii de pe un raft, când Iubitul apare lângă mine. Se pare că vrea să cumpere un cadou de aniversare pentru noua lui iubită.

„Ah, ce aniversare?“, întreb în vis.

„Aniversarea de 50 de ani“, spune. La început mă simt uşurată în cel mai josnic mod - nu numai că nu are 25 de ani, dar este chiar mai bătrână decât mine. E logic. Iubitul nu-şi doreşte copii în casă, iar ea e suficient de în vârstă ca să aibă copiii la facultate. Eu şi Iubitul avem o conversaţie plăcută - prietenoasă, inofensivă - până când, din întâmplare, mă zăresc în fereastra de lângă raft. Abia atunci văd că sunt de fapt o doamnă în vârstă - trecută bine de 70 de ani, poate chiar de 80. Se dovedeşte că este, de fapt, cu vreo 30 de ani mai tânără decât mine.

„Ai reuşit să-ţi scrii cartea?“, întreabă Iubitul.

„Care carte?“, spun, privindu-mi buzele ridate în oglindă.

„Cartea despre moartea ta“, răspunde cu naturaleţe.

Şi, în momentul acela, sună alarma. Toată ziua, în timp ce ascult visele altor pacienţi, nu mă pot opri să nu mă gândesc la al meu. Mă obsedează acest vis.

Mă obsedează pentru că este preconfesiunea mea.

20

Prima mărturisire

Permite-mi să devin defensivă un minut. Vezi, când i-am spus lui Wendell că totul era perfect până la despărţire, îi spuneam adevărul absolut. Sau, mai degrabă, adevărul aşa cum îl ştiam eu. Cu alte cuvinte, aşa cum doream eu să-l văd.

Şi acum, fără să fiu defensivă: de fapt, minţeam.

Un lucru pe care nu i l-am spus lui Wendell este că se presupune că scriu o carte, iar lucrurile nu merg prea bine. Prin „nu merg prea bine“ vreau să spun că, de fapt, nu am scris-o. Asta nu ar fi o problemă, dacă nu aş fi încheiat un contract şi, prin urmare, eram obligată legal fie să scriu o carte, fie să returnez avansul pe care nu îl mai aveam în cont. Mă rog, tot ar fi o problemă, chiar dacă aş putea să returnez banii, căci, exceptând faptul că sunt psihoterapeut, sunt şi scriitoare - nu este vorba doar de ceea ce fac, ci şi despre *cine sunt* - şi dacă nu pot scrie, atunci o parte importantă din mine dispare. Şi dacă nu predau cartea, agentul meu spune că nu voi mai avea ocazia să scriu alta.

Nu este vorba că nu am fost în stare să scriu deloc. De fapt, în perioada în care ar fi trebuit să-mi scriu cartea, cream e-mailuri extrem de spirituale, e-mailuri în care flirtam cu Iubitul, spunându-le în tot acest timp prietenilor şi rudelor, chiar şi Iubitului, că eram prinsă cu scrisul cărţii. Eram precum cel care joacă pe ascuns jocuri de noroc, dar care se îmbracă în fiecare dimineaţă pentru a pleca la birou, îşi sărută soţia şi copiii la plecare,

apoi conduce spre cazinou, nu spre birou.

Intenţionasem să vorbesc cu Wendell despre această situaţie, dar am fost atât de concentrată să reuşesc să depăşesc despărţirea, încât nu am găsit ocazia.

Bineînţeles că şi asta este tot o mare minciună.

> i

Nu i-am spus lui Wendell despre *cartea pe care nu o scriu* pentru că, de fiecare dată când mă gândesc la asta, mă cuprinde panica, groaza, regretul şi ruşinea. De fiecare dată când situaţia îmi vine în minte (adică permanent; aşa cum a spus Fitzgerald: „în noaptea cu adevărat întunecată a sufletului, este întotdeauna trei dimineaţa, zi după zi“), mi se strânge stomacul şi mă simt paralizată. Apoi analizez fiecare decizie greşită pe care am luat-o în diferite momente importante din viaţă, deoarece sunt convinsă că mă aflu în situaţia aceasta din cauza celei mai proaste decizii din viaţa mea.

Probabil te gândeşti: *Serios? Ai fost suficient de norocoasă încât să obţii un contract pentru o carte şi acum nu o scrii? Apucă-te de plâns! Să vezi cum e să munceşti 12 ore într-o fabrică, pentru Dumnezeu!* înţeleg cum e perceput lucrul ăsta. Adică, cine mă cred eu, Elizabeth Gilbert, care la începutul filmului *Mănâncă, roagă-te, iubeşte* plânge pe jos în baie, gândindu-se să-şi părăsească soţul care o iubeşte? Gretchen Rubin, autoarea cărţii *Proiectul fericirii,* care are un soţ iubitor, arătos, fetele sănătoase şi mai mulţi bani decât majoritatea oamenilor vor vedea în viaţa lor, tot are acel sentiment enervant că lipseşte ceva.

Apropo, am omis un detaliu important referitor la *cartea pe care nu o scriu.* Subiectul? Fericirea. Nu, ironia situaţiei nu mi-a scăpat: cartea despre fericire mă face nefericită.

Nu ar fi trebuit să scriu de la bun început o carte despre fericire şi nu doar pentru că, dacă teoria lui Wendell că *sufăr pentru ceva mai important* este logică, sunt deprimată. Când am luat decizia de a scrie cartea asta, tocmai îmi deschisesem cabinetul particular şi scrisesem un articol pentru prima pagină a revistei *Atlantic,* cu titlul

„Cum ajung copiii la psihoterapie. Care este motivul pentru care obsesia noastră faţă de fericirea copiilor noştri i-ar putea condamna să fie adulţi nefericiţi“, care, la momentul respectiv, a fost materialul cel mai comentat din istoria de mai bine de 100 de ani a revistei. Am vorbit despre asta la posturile naţionale de televiziune şi de radio; eram sunată de reprezentanţi media din toată lumea pentru interviuri; şi, peste noapte, am devenit „expert în parenting“.

Până să mă dumiresc, editurile doreau cartea *Cum ajung copiii la psihoterapie.* Prin *doreau*, vreau să spun că ofereau o sumă ameţitoare de bani. Era o sumă de bani la care o mamă singură ca mine putea doar să viseze, o sumă care avea să ofere familiei noastre cu un singur venit un sprijin financiar pentru o perioadă îndelungată. O carte ca aceasta ar fi adus contracte pentru prelegeri (care îmi fac plăcere) la facultăţi în toată ţara şi un flux constant de pacienţi (ceea ce ar fi fost foarte util, pentru că tocmai îmi deschisesem cabinetul). Articolul fusese luat în considerare şi pentru un serial televizat (care s-ar fi putut face, dacă ar fi existat şi o carte pe care să se bazeze).

Dar atunci când mi s-a oferit ocazia de a scrie cartea bazată pe articolul „Cum ajung copiii la psihoterapie“, o carte care ar fi putut schimba viitorul meu profesional şi financiar, am spus, cu o colosală lipsă de anticipare: *Mulţumesc foarte mult, e foarte amabil din partea dumneavoastră, dar... aş prefera să nu.*

Nu, nu era nimic în neregulă cu mine. Am spus pur şi simplu nu.

Am răspuns astfel, deoarece aveam senzaţia că ceva nu era în regulă cu asta. în primul rând, nu credeam că lumea avea nevoie de încă o carte despre părinţi hiperprotectori. Zeci de cărţi bine gândite, profunde trataseră deja acest fenomen, din toate perspectivele imaginabile. De altfel, cu *200 de ani în urmă,* Johann Wolfgang von Goethe sintetizase precis acest sentiment: „Prea mulţi părinţi le fac viaţa grea copiilor încercând, cu înverşunare, să le-o facă uşoară“. Chiar şi în ultima vreme, prin 2003 mai precis, una dintre primele cărţi moderne despre părinţi hiperprotectori, sugestiv intitulată *Worried AU the Time* [Mereu îngrijoraţi],

formulează lucrurile astfel: „Regulile fundamentale pentru a fi un bun părinte - moderaţie, empatie şi sincronizare temperamentală cu propriul copil - sunt simple, şi cu siguranţă nu vor fi mai fi îmbunătăţite după ultimele descoperiri ştiinţifice“.

Ca mamă, nici eu nu eram imună la anxietatea parentală. Iniţial am scris articolul cu speranţa că avea să fie util părinţilor, ca o şedinţă de psihoterapie. Dar dacă încercam să scot o carte din asta pentru a mă alătura mişcării populare şi a îngroşa rândurile aşa-zişilor experţi,

consideram că deveneam o parte din problemă. Părinţii nu aveau nevoie de încă o carte despre cum să se liniştească şi să ia o pauză. Ceea ce le trebuia era o pauză *adevărată* de la potopul de cărţi despre parenting *{The New Yorker* a publicat apoi un material umoristic despre proliferarea manifestelor de parenting, afirmând că „încă o carte în acest moment ar fi o adevărată cruzime“).

Aşa că, la fel ca Bartleby, copistul (şi cu rezultate tragice asemănătoare), am spus: „Aş prefera să nu“. Apoi, am petrecut următorii ani văzând cum din ce în ce mai multe cărţi despre părinţi hiperprotectori apar pe piaţă şi torturându-mă la nesfârşit cu întrebări chinuitoare: dovedisem că sunt un adult responsabil refuzând o asemenea sumă de bani? Terminasem de puţin timp rezidenţiatul fără plată, aveam de rambursat credite pentru studii universitare şi singurul venit al familiei îl asiguram eu; de ce nu am putut să scriu pur şi simplu repede cartea de parenting, să culeg beneficiile profesionale şi financiare şi să-mi văd liniştită de treabă? Până la urmă, câţi oameni se bucură de luxul de a lucra doar la ceea ce contează cel mai mult pentru ei?

Regretul pe care îl aveam pentru că nu scrisesem cartea de parenting era intensificat de faptul că primeam în continuare e-mailuri de la cititori şi propuneri de prelegeri despre articolul „Cum ajung copiii la psihoterapie“. „O să apară şi o carte?“, întrebau. *Nu,* şi îmi venea să răspund: *pentru că sunt o fraieră.*

Chiar mă simţeam fraieră, pentru că nu mă interesa să vând şi să încasez bani de pe urma nebuniei ăsteia cu parentingul, am fost de acord în schimb să scriu cartea despre fericire - sursa de groază şi depresie de azi. Ca să mă descurc cu banii când îmi deschideam cabinetul, tot trebuia să scriu *o* carte, şi m-am gândit atunci că puteam

oferi un serviciu cititorilor. în loc să arăt cum noi, părinţii, ne străduiam prea tare să-i facem pe copii fericiţi, aveam să le arăt cum ne străduim prea tare să ne facem *pe noi înşine* fericiţi. Ideea aceasta părea mai aproape de sufletul meu.

Dar, cum mă aşezam la scris, mă simţeam la fel de desprinsă de tema aceasta cum fusesem de subiectul părinţilor hiperprotectori. Cercetarea

nu reflecta - *nu putea* reflecta - subtilităţile pe care le vedeam la cabinet. Nişte oameni de ştiinţă au venit chiar cu o ecuaţie matematică complexă, care prezice fericirea pe baza premisei că aceasta izvorăşte nu din cât de bine merg lucrurile, ci din faptul că lucrurile merg *mai bine decât era de aşteptat.* Iată formula:

$$\text{Fericirea (i)} = w_0 + w_x \, \mathrm{E}\, Y^{ttt}_{j=ij=ij=i} + w_2 \, \mathrm{E}\, y^{\sim j}_{J} + w_3 \, \mathrm{E}\, y$$

De aici rezultă: fericirea este egală cu realitatea minus aşteptările. Aparent, îi poţi face pe oameni fericiţi dându-le veşti proaste, apoi anulându-le (ceea ce pe mine m-ar enerva pur şi simplu).

Cu toate acestea, eram sigură că puteam pune laolaltă nişte studii interesante, dar aveam senzaţia că aş fi tratat lucrurile care mă interesau pe mine numai la suprafaţă, fără să ating subiectul în profunzime. Iar în ceea ce priveşte noua mea carieră şi viaţa mea, în general, lucrurile superficiale nu îmi mai aduceau satisfacţie. Nu ai cum să treci prin toată pregătirea în domeniul psihoterapiei şi să nu te fi schimbat într-o oarecare măsură sau să nu devii, chiar fără să-ţi dai seama, orientat către esenţă.

Mi-am spus că nu conta. *Scrie cartea şi gata.* O dădusem deja în bară cu cartea despre parenting; nu puteam să o dau în bară şi cu cartea despre fericire. Şi totuşi, nu reuşeam să mă mobilizez să o scriu. Aşa cum nu am reuşit să mă mobilizez să scriu cartea despre parenting. Cum de am ajuns iar în punctul acesta?

în facultate, urmăream şedinţele de psihoterapie prin oglinzi unidirecţionale şi, uneori, când mă aşez să scriu cartea despre fericire, mă gândesc la un pacient de 35 de

ani pe care l-am observat. Venea la psihoterapie pentru că îşi iubea foarte mult soţia şi era extrem de atras de ea, dar nu se putea abţine să nu o înşele. Nici el, nici soţia sa nu înţelegeau cum de purtarea lui era atât de în contradicţie cu ceea ce credea că doreşte - încredere, stabilitate, apropiere. La şedinţele de terapie, explica faptul că detesta starea de nelinişte pe care o aducea soţiei şi căsătoriei lor şi ştia că nu era soţul sau tatăl care şi-ar fi dorit să

fie. A vorbit ceva despre disperarea cu care îşi dorea să nu mai înşele şi despre faptul că nu înţelegea deloc de ce continua să facă acest lucru.

Psihoterapeutul i-a explicat că adesea o parte din noi doreşte altceva şi dacă reducem la tăcere părţile pe care le considerăm inacceptabile, acestea vor găsi alte moduri de a se face auzite. I-a spus bărbatului să se aşeze pe un alt scaun în cealaltă parte a camerei pentru a vedea ce se întâmplă atunci când partea din el care alesese să înşele nu era ignorată, ci i se dădea şansa să spună tot ce avea de spus.

La început, bietul om a fost derutat, dar, treptat, i-a dat ocazia sinelui său ascuns să se exprime, acelei părţi care îl întărâta pe soţul responsabil şi iubitor să adopte un comportament autodistructiv. îi era extrem de greu să aleagă între aceste două aspecte ale personalităţii sale, exact cum îmi era mie greu să aleg între partea din mine care îşi dorea să asigure bunăstarea familiei şi cea din mine care dorea să facă un lucru

important - ceva pentru sufletul meu şi, speram, şi pentru sufletul altora.

Iubitul a apărut în peisaj exact la timp pentru a mă distrage de la această luptă interioară. Iar din momentul în care a plecat, am umplut golul urmărindu-l pe reţelele de socializare, când, de fapt, ar fi trebuit să scriu. Foarte multe dintre comportamentele noastre distructive prind rădăcini într-un vid emoţional, un gol care caută să fie umplut. Dar acum, după ce am vorbit cu Wendell că nu-l mai urmăresc pe Iubit, mă simt vinovată. Nu mai am nici o scuză să nu mă apuc de scris această carte despre fericire, care îmi induce o suferinţă teribilă.

Sau măcar să-i spun lui Wendell adevărul despre

încurcătura în care mă aflu.

21

Terapie la distanţă

„Bună, eu sunt“, aud când îmi verific căsuţa vocală între şedinţe. Mi se strânge stomacul; este Iubitul. Deşi au trecut trei luni de când am vorbit ultima dată, vocea lui mă duce instantaneu în trecut, ca atunci când auzi un cântec de pe vremea liceului. Dar, pe măsură ce ascult mesajul, realizez că *nu* e Iubitul, pentru că: (a) Nu m-ar suna pe numărul de la birou şi (b) Nu lucrează la o emisiune TV.

De fapt, este John (ciudat, Iubitul şi John au voci asemănătoare, profunde şi grave) şi este prima dată când un pacient mă sună la birou fără să-şi spună numele. Ca şi cum ar fi singurul meu pacient, ca să nu mai spun, singurul „Bună, eu sunt“ din viaţa mea. Chiar şi pacienţii sinucigaşi îşi spun numele. Nu am primit niciodată un mesaj de genul: *Bună, eu sunt Mi-ai spus să te sun dacă îmi vine să mă sinucid.*

John spune în mesajul său că nu poate ajunge la şedinţa de azi pentru că e blocat la studio, aşa că ia legătura cu mine pe Skype. îmi dă ID-ul lui de Skype, apoi spune: „Ne auzim la 15:00“.

Observ că nu întreabă dacă putem comunica pe Skype sau dacă, în primul rând, ţin şedinţe de psihoterapie pe Skype. Pur şi simplu presupune că aşa se va întâmpla, pentru că aşa lucrează lumea pentru el. Şi deşi folosesc Skype cu unii pacienţi în anumite circumstanţe, cred că este o idee proastă în cazul lui John. O mare parte din ceea ce fac pentru a-l ajuta se bazează pe interacţiunea

noastră în acelaşi loc. Poţi spune ce vrei despre minunile tehnologiei, dar interacţiunea printr-un ecran, cum a spus la un moment dat un coleg, e „ca şi cum ai face terapie la distanţă“.

Nu este vorba doar despre cuvintele pe care le spun oamenii sau chiar despre indiciile vizuale pe care psihoterapeuţii le observă la o persoană - datul din picior, un tic nervos subtil, tremuratul buzei inferioare sau mişcarea ochilor. Dincolo de ceea ce auzi şi vezi, există ceva mai puţin

tangibil, dar la fel de important - energia din încăpere, faptul *de a fi împreună.* Pierzi acea dimensiune inefabilă atunci când nu împărtăşeşti acelaşi spaţiu fizic.

(Apoi mai este şi povestea cu defecţiunile. Eram la un moment dat într- o şedinţă pe Skype cu o pacientă, care se afla temporar în Asia, şi, exact când a început să plângă isteric, a dispărut sunetul. Nu vedeam decât gura ei care se mişca, dar ea nu ştia că nu auzeam ce spunea. înainte să reuşesc să îi transmit lucrul acesta, conexiunea a căzut complet. A durat zece minute ca programul să-şi revină şi până atunci nu numai că momentul fusese ratat, dar se terminase şi şedinţa noastră.)

9 fit /

I-am transmis rapid un e-mail lui John, oferind o reprogramare, dar îmi răspunde cu un mesaj care sună ca o telegramă: *Nu poate aştepta. Urgent. Rugăminte.* Sunt surprinsă de *rugăminte* şi chiar mai mult încă de faptul că recunoaşte nevoia de ajutor - că are nevoie de mine, mai curând decât să mă trateze ca pe o cantitate neglijabilă. Aşa că spun OK, ne vedem pe Skype la 15:00.

Ceva trebuie să se fi întâmplat, mă gândesc eu.

La 15:00, deschide Skype-ul şi dau click pe butonul de apelare aşteptându-mă să-l găsesc pe John stând la birou. în schimb, se face legătura şi văd o casă familiară. îmi este familiară pentru că este unul dintre principalele decoruri ale unui serial de televiziune, pe care eu şi Iubitul îl urmăream îmbrăţişaţi pe canapeaua mea. Aici, cameramanii şi cei care se ocupă de lumini se mişcă de colo colo, iar eu mă uit fix în interiorul unui dormitor pe care-l văzusem de un milion de ori. Apare şi faţa lui John în cadru.

- Stai aşa o secundă, mă salută, apoi faţa îi dispare de pe ecran şi îi privesc doar picioarele. Astăzi poartă tenişi

moderni în carouri şi pare să meargă undeva, în timp ce mă cară şi pe mine cu el. Probabil caută puţină intimitate. Pe lângă încălţămintea lui, văd cabluri electrice pe jos şi aud agitaţie în fundal. Apoi chipul lui John reapare. OK, spune. Sunt gata.

Acum văd un perete în spatele lui şi începe să vorbească în şoaptă foarte repede.

- E vorba despre Margo şi idiotul ei de psihoterapeut. Nu ştiu cum a obţinut persoana asta licenţă să practice profesia asta, dar mai mult înrăutăţeşte lucrurile. Ar fi trebuit să primească ajutor ca să se vindece de depresie, în schimb, este din ce în ce mai supărată pe mine: nu sunt disponibil, nu ascult, sunt distant, o evit, uit diverse lucruri. Ţi-am spus că a creat un calendar Google comun, ca să se asigure că nu uit lucrurile „importante“, aşa că acum sunt *şi mai* stresat, căci am calendarul plin cu chestiile lui Margo şi deja am un program foarte plin!

John discutase deja lucrurile astea cu mine, aşa că nu-mi dau seama exact care este urgenţa astăzi. Iniţial, insistase ca Margo să meargă la un psihoterapeut („Ca să i se poată plânge *lui“),* dar din momentul în care a început să meargă, îmi spunea adesea că acest „idiot de psihoterapeut“ îi „spală creierul“ soţiei sale şi „îi bagă în cap numai tâmpenii“. Sentimentul meu era că psihoterapeutul o ajută pe Margo să vadă mai clar ce doreşte sau nu să suporte, iar această explorare fusese prea mult timp amânată. Vreau să spun, nu cred că e uşor să fii căsătorită cu John.

în acelaşi timp, empatizez cu John deoarece reacţia lui e una obişnuită. De fiecare dată când o persoană dintr-o familie începe să facă schimbări, chiar dacă schimbările sunt sănătoase şi pozitive, nu e un lucru neobişnuit ca membrii ceilalţi să facă tot ce pot pentru a menţine situaţia dinainte şi a aduce lucrurile înapoi la homeostază. Dacă un alcoolic încetează să mai bea, de exemplu, membrii familiei sabotează adesea în mod inconştient recuperarea persoanei respective, deoarece, pentru a readuce homeostaza în sistem, *cineva* trebuie să îşi asume rolul de persoană cu probleme. Şi cine îşi doreşte rolul ăsta? Uneori, oamenii se opun chiar

schimbărilor pozitive ale prietenilor: *De ce te duci aşa des la sală? De ce nu mai poţi sta în oraş până târziu - n-ai nevoie de atâta somn! De ce tragi aşa tare pentru promovarea aceea? Nu mai eşti deloc amuzant!*

Dacă soţia lui John ajunge să fie mai puţin deprimată, cum îşi mai poate menţine John rolul de persoană sănătoasă în cuplu? Dacă ea încearcă să se apropie de soluţii mai sănătoase, cum îşi mai poate păstra el distanţa confortabilă pe care a gestionat-o cu atâta măiestrie în toţi aceşti ani? Nu

sunt surprinsă că John are o reacţie negativă la psihoterapia lui Margo. Psihoterapeutul ei pare să facă o treabă foarte bună.

- Deci, continuă John, aseară, Margo îmi spune să vin la culcare, iar eu îi spun că vin imediat, trebuie să răspund la câteva e-mailuri. în mod normal, după două minute ar fi fost pe capul meu: *De ce nu vii la culcare? De ce trebuie să lucrezi tot timpul?* Dar aseară nu a făcut nimic de genul ăsta. Şi sunt uluit! Mă gândesc, Doamne Dumnezeule, *în sfârşit* ceva începe să funcţioneze la terapia ei, căci îşi dă seama că dacă mă pisează să vin la culcare, nu o să ajung mai repede în pat. Aşadar, îmi termin e- mailurile, dar când mă bag în pat, Margo doarme deja. Dimineaţă, când ne trezim, îmi spune: „Mă bucur că ţi-ai terminat treaba, dar îmi e dor de tine. îmi este foarte dor de tine. Vreau doar să ştii că îmi lipseşti“.

John se întoarce spre stânga şi acum aud o conversaţie din apropierea lui despre lumini - şi fără ca el să spună vreo vorbă, văd iar tenişii lui în carouri, care se mişcă pe podea. Când revine, de data asta peretele din spatele lui a dispărut, şi acum vedeta serialului TV se află în planul îndepărtat, în colţul din dreapta sus al ecranului meu, râzând cu rivalul său din film şi cu cel care joacă rolul partenerului, pe care acesta îl insultă în serial. (Sunt sigură că John este cel care scrie replicile personajului.)

îi ador pe actorii aceştia, aşa că acum trag cu ochiul la ei prin intermediul ecranului, ca şi cum aş fi una dintre persoanele acelea din culise la decernarea premiilor Emmy, încercând să zărească o celebritate - doar că aici nu este covor roşu, iar eu îi privesc bând apă şi stând de vorbă între scene. *Paparazzi ar ucide pentru astfel de imagini,* mă gândesc, şi am nevoie de o voinţă uriaşă ca să mă concentrez doar asupra lui John.

- Oricum, şoptește, *știam* eu că era prea bine ca să fie adevărat. Am crezut că voia să fie înțelegătoare seara trecută, dar, bineînțeles, plângerile reîncep de dimineață. Așadar îi spun: „îți este dor de mine? Ce fel de formă de învinovățire mai e și asta? Păi sunt aici, nu mă vezi?“ Sunt aici *în fiecare seară.* Sunt loial sută la sută. Nu am înșelat niciodată, nici nu am să înșel. Asigur o viață bună. Sunt un tată implicat. Am grijă și de câine, fiindcă Margo spune că detestă să se plimbe cu pungi de plastic cu

rahat. Si când nu sunt acolo, *lucrez.* Nu e ca şi cum as sta în Cabo toată
ziua. în cele din urmă, îi spun că îmi pot da demisia şi atunci o să-i fie mai puţin dor de mine, căci o să stau acasă să tai frunză la câini, sau îmi pot păstra slujba şi vom avea un acoperiş deasupra capului. „Doar un minut!“, îi strigă cuiva pe care nu îl văd şi continuă. Şi ştii ce face când spun asta? îmi spune, exact ca Oprah - aici o imită perfect pe Oprah: Ştiu cât de multe faci şi îţi sunt recunoscătoare pentru asta, dar îmi lipseşti şi când eşti aici.

încerc să vorbesc, dar John îi dă înainte. Nu l-am văzut atât de agitat până acum.

- Aşa că o secundă mă simt uşurat, căci în mod normal până acum ar fi început să ţipe, dar apoi, realizez ce se întâmplă. Nu o recunosc *deloc* pe Margo. Pune ea ceva la cale! Şi, bineînţeles, spune: „Vreau tare mult să auzi lucrul acesta“. Iar eu spun: „îl aud, bine? Nu sunt surd. Am să încerc să vin la culcare mai devreme, dar trebuie să termin ce am de făcut mai întâi“. Dar apoi are privirea aceea tristă, ca şi cum i-ar veni să plângă şi nu-mi place să o văd aşa, pentru că nu vreau să o întristez. Ultimul lucru pe care mi-l doresc este să o dezamăgesc. Dar înainte să pot spune ceva, Margo continuă: „Vreau să ştii cât de mult îmi lipseşti, iar dacă nu mă asculţi, nu ştiu cât timp mai pot continua aşa“. Iar când o întreb dacă „începem să ne ameninţăm“, îmi răspunde: „Nu e o ameninţare, este adevărul“. John face ochii cât cepele şi dă frenetic din mâini, ca şi cum ar vrea să spună: *Poţi să crezi aşa ceva?*

Nu cred că o s-o facă până la urmă, continuă, dar m-a şocat, pentru că nici unul dintre noi nu a ameninţat până acum că pleacă. Când ne-am căsătorit, am spus mereu că

oricât de tare ne-am certa, nu o să amenințăm vreodată să plecăm, iar în 12 ani nu am făcut-o. Se uită în dreapta lui. OK, Tommy, stai să mă uit.

John se oprește din vorbit și dintr-odată mă uit iar la tenișii lui. După un minut, apare din nou în cadru, iar în spatele lui e un alt perete.

- John, spun. Haide să analizăm un pic situația. în primul rând, știu că ești deranjat de ceea ce a spus Margo.

- Ce a spus *Margo*? Nici măcar nu e ea! Este idiotul ei de psihoterapeut, care face pe ventrilogul ei! îl iubeşte pe tipul ăsta. îl citează tot timpul, de parcă ar fi gurul ei. Probabil toate femeile din oraş divorţează de soţii lor pentru că ascultă balivernele nenorocitului ăstuia. L-am căutat pe Google doar ca să văd ce calificări are şi, bineînţeles, un *colegiu cretin al psihoterapeuţilor* i-a dat o autorizaţie. Wendell Bronson, doctor în medicina mă-sii.

Stai aşa. Wendell Bronson?!

Margo merge la Wendell *al meu*? „Idiotul de psihoterapeut“ este Wendell? Simt că îmi explodează capul. Mă întreb unde a ales să stea Margo pe canapea la prima şedinţă. Mă întreb dacă Wendell îi aruncă şi ei cutia cu şerveţele sau dacă stă suficient de aproape ca să şi le ia singură. Mă întreb dacă ne-am intersectat vreodată în sala de aşteptare. (Oare era femeia frumoasă care plângea, din sala de aşteptare?) Mă întreb dacă mi- a pomenit numele vreodată la şedinţele ei de psihoterapie - „John are un psihoterapeut groaznic, Lori Gottlieb, care a spus...“ Dar apoi îmi amintesc că John nu i-a spus lui Margo de şedinţele lui de psihoterapie - eu sunt „prostituata“ pe care o plăteşte în numerar -, iar acum sunt extrem de recunoscătoare pentru situaţia aceasta. Nu ştiu ce să fac cu informaţia asta, aşa că fac ceea ce a învăţat orice psihoterapeut când se confrunt cu o situaţie complicată şi are nevoie de mai mult timp ca să înţeleagă lucrurile. Nu fac nimic - pentru moment. Am să mă consult asupra situaţiei mai târziu.

- Să rămânem la Margo o secundă, spun, atât mie, cât şi lui John. Cred că a fost drăguţ ceea ce a spus. Te iubeşte cu adevărat, în mod sigur.

- Serios? Ameninţă că mă părăseşte!

- Ei, să privim lucrurile altfel, spun. Am discutat la un

moment dat despre faptul că există o diferenţă între critică şi plângere, prima conţine o judecată, în timp ce a doua conţine o cerere. Dar o plângere poate fi şi un compliment neexprimat. Ştiu că ceea ce spune Margo adesea pare o serie de plângeri. Şi chiar sunt, dar sunt plângeri afectuoase, căci prin fiecare plângere îţi face şi un compliment. Prezentarea nu este optimă, dar îţi spune că te iubeşte. Doreşte să fie mai mult cu tine. îi lipseşti. Te

roagă să *te apropii mai mult.* Iar acum îţi spune că experienţa de a dori să fie cu tine şi constatarea că dorinţa nu e reciprocă este atât de dureroasă, încât s-ar putea să nu o poată suporta *pentru că te iubeşte foarte mult.* Aştept să asimileze această ultimă parte. Este un compliment deosebit.

întotdeauna lucrez cu John la identificarea sentimentelor lui imediate, pentru că sentimentele duc la comportamente. Odată ce ştim ce simţim, putem alege unde vrem să ajungem cu ele. Dar dacă le respingem în momentul în care apar, adesea sfârşim prin a ne îndepărta în direcţia greşită, prin a ne rătăci încă o dată în tărâmul haosului.

Bărbaţii sunt în general dezavantajaţi în acest punct, pentru că, de obicei, nu sunt educaţi să se cunoască pe sine sau să vorbească despre sentimentele lor; este mai puţin acceptabil din punct de vedere social ca bărbaţii să vorbească despre sentimentele lor. în timp ce femeile simt presiunea culturală de a ţine pasul cu aşteptările privind aspectul lor fizic, bărbaţii simt presiunea de a răspunde aşteptărilor privind aspectul emoţional. Femeile tind să se confeseze prietenelor sau rudelor, dar când bărbaţii vorbesc despre sentimentele lor la şedinţele de psihoterapie, aproape întotdeauna psihoterapeutul este prima persoană cu care vorbesc despre lucrul acesta. La fel ca pacientele mele, şi pacienţii se confruntă cu probleme în căsnicie, cu lipsa de încredere în sine, cu probleme legate de identitate, de succes, de părinţii lor, de copilărie, cu dorinţa de a fi iubiţi şi înţeleşi - şi cu toate astea, poate fi destul de delicat

să discute aceste subiecte într-un mod util cu prietenii lor. Nu este de mirare că rata abuzului de droguri şi

alcool şi a sinuciderilor la bărbaţii de vârstă mijlocie este în continuă creştere. Mulţi bărbaţi nu cred că au la cine să apeleze.

Aşa că îl las pe John să se gândească pe îndelete la ceea ce simte în legătură cu „ameninţarea“ lui Margo şi mesajul de iubire care s-ar putea afla în spatele acesteia. Nu l-am mai văzut până atunci să se gândească atât de mult la sentimentele lui şi sunt impresionată că poate face acest lucru acum.

Privirea i s-a îndreptat brusc în jos, asta se întâmplă de obicei când vorbele mele ating un punct sensibil, iar asta nu face decât să mă bucure.

Este imposibil să creşti fără să fii mai întâi vulnerabil. S-ar părea că digeră în continuare lucrurile acestea şi, pentru prima dată, impactul său asupra lui Margo rezonează.

în cele din urmă, John ridică din nou privirea către mine.

- Salut, scuză-mă, a trebuit să dezactivez sunetul. înregistrau. N-am auzit. Ce spuneai?

Incredibil! în tot acest timp am vorbit de una singură. Nu e de mirare că Margo vrea să plece! Trebuia să-mi ascult instinctul şi să-l reprogramez pe John pentru o şedinţă la cabinet, dar m-am lăsat păcălită de rugămintea lui urgentă.

- John, spun, chiar vreau să te ajut, dar cred că e prea important ca să discutăm pe Skype. Haide să programăm o dată la care să vii la cabinet, astfel încât să nu fie atât de multe lucruri care să te distragă.

- A, nu, nu, nu, nu, mă întrerupe. Asta nu poate aştepta. Trebuia să-ţi prezint contextul mai întâi, ca să poţi vorbi cu el.

- Cu cine?

- Cu idiotul de psihoterapeut! Evident, ascultă doar o parte a poveştii, şi nici măcar nu e o variantă prea exactă. Dar tu *mă cunoşti.* Poţi garanta pentru mine. Poţi să-i oferi tipului ăstuia o perspectivă înainte ca Margo să înnebunească complet.

Următorul scenariu mi se învârte prin minte: John vrea să-l sun pe terapeutul meu ca să discut de ce pacientul meu nu este mulţumit de şedinţele de psihoterapie pe care psihoterapeutul meu le face cu soţia pacientului meu.

Nu, în nici un caz.

Chiar dacă Wendell nu ar fi fost psihoterapeutul meu, nu aş face asta. Uneori, sun un alt psihoterapeut pentru a

discuta despre un pacient dacă, să spunem, tratez un cuplu, iar un coleg se ocupă de unul dintre parteneri şi există un motiv foarte important ca să facem schimb de informaţii (unul dintre ei are tendinţe sinucigaşe sau porniri violente, ori lucrăm la un aspect într-un anumit context şi ar fi util să fie consolidat la celălalt, sau dacă dorim să avem o perspectivă mai amplă). Dar în aceste situaţii, destul de rare, părţile semnează un acord în acest sens. Că e vorba de

Wendell sau nu, nu-l pot suna pe psihoterapeutul soţiei pacientului meu pentru un motiv irelevant din punct de vedere clinic şi fără ca ambii pacienţi să fi semnat formularele de consimţământ.

- Vreau să te întreb ceva, îi spun lui John.

-Ce?

- Ţie îţi e dor de Margo?
- Dacă *mie* îmi e dor de *ea*[7]*.*
- Da.
- N-ai să-l suni pe psihoterapeutul ei, nu-i aşa?

Nu, iar tu n-ai să-mi spui ce simţi cu adevărat pentru Margo, nu-i aşa? Am senzaţia că e multă iubire ascunsă între John şi Margo, pentru că ştiu un lucru: de multe ori, iubirea seamănă cu multe lucruri care nu par a fi iubire.

John zâmbeşte, iar în clipa următoare văd pe cineva cu un scenariu în mână, care presupun că este Tommy, intrând din nou în cadru. John întoarce telefonul către podea cu aşa o viteză, că parcă mă ia ameţeala, iar la un moment dat aud un schimb de replici despre un personaj (preferatul meu): dacă ar trebui să fie un ticălos desăvârşit în această scenă sau poate să fie oarecum conştient că este un ticălos (în mod interesant, John alege ca personajul să fie conştient). Apoi Tommy îi mulţumeşte şi pleacă. Spre amuzamentul meu, John pare cât se poate de amabil, cerându-şi scuze lui Tommy că nu a fost prezent în platou şi explicându-i că trebuia „să-i liniştească pe cei din conducere“. (Eu sunt „conducerea“.) Poate că, până la urmă, este politicos cu colegii.

Sau poate că nu. Aşteaptă să plece Tommy, apoi ridică din nou telefonul şi rosteşte în şoaptă cuvântul *idiot,* privind spre el.

- Pur şi simplu nu înţeleg cum e posibil ca

psihoterapeutul ei, care este *un bărbat,* să nu vadă ambele părţi ale chestiunii ăsteia, continuă. Chiar şi *tu* poţi vedea ambele laturi.

Chiar şi eu? Zâmbesc.

- A fost un compliment?
- Nu te supăra. Am vrut doar să spun... ştii tu.

Chiar ştiu, dar vreau s-o spună el. în felul lui, începe să se ataşeze de mine, iar eu vrea să mai rămână încă puţin în lumea lui emoţională. Dar John se întoarce la discursul lui despre cum Margo îl duce în eroare pe psihoterapeutul ei şi cum Wendell este un şarlatan, pentru că şedinţele lui durează doar 45 de minute, nu 50, cum se obişnuieşte. (Şi pe mine mă iritã lucrul ăsta, dacă tot veni vorba.) îmi dau seama că John vorbeşte despre Wendell aşa cum ar vorbi un soţ gelos despre bărbatul pentru care soţia lui a făcut o pasiune. Cred că e gelos şi se simte exclus din ceea ce se întâmplă între Margo şi Wendell în încăperea aceea. (Şi eu sunt geloasă! Oare Wendell râde la glumele lui Margo? O preferă pe ea?) Vreau să-l aduc pe John înapoi la momentul în care aproape se deschise în faţa mea.

- Mă bucur că te simţi înţeles de mine, îi spun. O clipă, John are o privire surprinsă, apoi trece mai departe.

- Tot ce vreau să ştiu este cum să mă port cu Margo.

- Ţi-a zis deja, îi spun. îi lipseşti. îmi dau seama din experienţa noastră împreună cât de bine te pricepi să-i dai la o parte pe cei care ţin la tine. Eu nu plec, dar Margo spune că va pleca. Aşadar, poate încerci altceva cu ea. Poate îi spui că şi ea îţi lipseşte ţie. Fac o pauză. Deoarece, poate mă înşel, dar cred că îţi lipseşte.

Ridică din umeri, şi de data asta, când priveşte în jos, aud ce spune, nu mai dezactivează sunetul.

- îmi lipseşte felul în care eram, spune.

Expresia de pe chipul lui este tristă acum, nu furioasă. Furia este sentimentul la care apelează majoritatea pentru că este direcţionată spre exterior - blamarea altora poate fi extrem de făţarnică. Dar adesea este doar o mică parte din problemă şi, dacă priveşti dincolo de suprafaţă, ai să vezi sentimente ascunse de care fie nu

erai conştient, fie nu doreai să le arăţi: teamă, neajutorare, invidie, singurătate, nesiguranţă. Şi dacă poţi tolera aceste sentimente mai profunde suficient de mult încât să le înţelegi şi să asculţi ce îţi transmit, nu numai ca îţi vei gestiona furia în moduri mai productive, dar nici nu vei mai fi atât de furios tot timpul.

Desigur, furia nu serveşte la nimic - îi îndepărtează pe oamenii din jurul tău şi îi împiedică să se apropie suficient cât să te înţeleagă. Mă

întreb dacă John are nevoie ca oamenii să fie furioşi pe el astfel încât să nu-i vadă tristeţea.

începe să vorbesc, dar cineva îl strigă pe John, făcându-l să tresară. Telefonul pare că îi alunecă din mână şi o porneşte către podea, dar John îl prinde, revenind în cadru.

- Fir-ar, trebuie să plec! spune. Apoi, în şoaptă: Dobitocii dracului. Şi imaginea lui dispare de pe ecran.

Se pare că şedinţa noastră s-a terminat.

Având timp destul până la următoarea şedinţă, mă îndrept spre bucătărie să iau o gustare. Doi dintre colegii mei sunt acolo. Hillary face un ceai. Mike mănâncă un sendviş.

- Ipotetic, spun, ce aţi face dacă soţia pacientului vostru ar merge la psihoterapeutul vostru, iar pacientul vostru ar crede că psihoterapeutul vostru e un idiot?

Mă privesc cu toţii miraţi. Chestiunile ipotetice în bucătărie nu sunt niciodată ipotetice.

- Aş schimba psihoterapeutul, spune Hillary.

- Mi-aş păstra psihoterapeutul şi aş schimba pacienţii, spune Mike.

Râd amândoi.

- Nu, serios. Ce aţi face? Situaţia e şi mai gravă: vrea ca eu să vorbesc cu psihoterapeutul meu despre soţia lui. Soţia lui încă nu ştie că el face psihoterapie, deci în momentul ăsta este o problemă inexistentă, dar dacă la un moment dat el îi spune soţiei, şi apoi vrea să mă consult cu psihoterapeutul meu în legătură cu soţia lui, iar soţia lui este de acord? Trebuie să mărturisesc că este psihoterapeutul meu?

- Categoric, spune Hillary.

- Nu neapărat, spune Mike în acelaşi timp.

- Exact, spun. Nu ştie nimeni. Şi ştiţi de ce? Pentru că

genul ăsta de lucruri NU SE ÎNTÂMPLĂ NICIODATĂ. Când s-a mai întâmplat aşa ceva?

Hillary îmi toarnă ceai.

- Odată am avut două persoane care veneau la terapie separat, imediat după ce s-au despărţit, spune Mike. Aveau nume de familie şi adrese

diferite ca urmare a despărţirii, aşa că nu am ştiut că au fost căsătoriţi până la a doua şedinţă cu fiecare dintre ei, când mi-am dat seama că auzeam aceleaşi poveşti, din puncte de vedere diferite. Am fost nevoit să- i recomand altor psihoterapeuţi.

- Mda, spun, dar aici nu sunt doi pacienţi cu un conflict de interese. Psihoterapeutul meu este amestecat în toată povestea asta. Care ar fi fost şansele să se întâmple una ca asta?

Observ că Hillary întoarce privirea.

- Ce e? spun.

- Nimic.

Mike se uită la ea. Ea se înroşeşte la fată.

- Spune tot!

Hillary oftează.

- Bine. Acum vreo 20 de ani, când începusem să lucrez, tratam un tip tânăr de depresie. Aveam senzaţia că progresăm, apoi totul părea să se fi blocat. M-am gândit că nu era pregătit să treacă mai departe, dar în realitate nu aveam suficientă experienţă şi eram prea nouă în branşă ca să înţeleg ce se întâmplă. Oricum, a plecat, şi cam după un an, m-am întâlnit întâmplător cu el la cabinetul psihoterapeutului meu.

Mike zâmbeşte.

- Pacientul tău te-a părăsit pentru psihoterapeutul tău?

Hillary dă din cap.

- Partea amuzantă este că, la şedinţele de psihoterapie, am spus în ce impas eram cu acest pacient şi cât de neajutorată m-am simţit când a plecat. Sunt sigură că pacientul i-a spus mai târziu psihoterapeutului meu despre fostul psihoterapeut incompetent şi că mi-a şi pomenit numele, la un moment dat. Este imposibil ca

psihoterapeutul meu să nu fi pus lucrurile cap la cap.

Mă gândesc la asta în raport cu situaţia cu Wendell.

- Dar psihoterapeutul tău nu a spus niciodată nimic?

- Niciodată, spune Hillary. Aşa că, într-o zi, am adus eu asta în discuţie. Dar, bineînţeles, ea nu poate spune că îl tratează pe acest tip, aşadar am păstrat conversaţia concentrată asupra modului în care îmi abordez

nesiguranţa psihoterapeutului începător. *Mă rog.* Sentimentele *mele*? Nu contează. Muream să ştiu cum mergeau şedinţele *lor* şi ce făcea ea diferit cu el care mergea mai bine.

- Nu o să afli niciodată, spun.

- N-am să ştiu niciodată, spune Hillary clătinând din cap.

- Suntem ca un seif, spune Mike. Nu ne poţi sparge.

Hillary se întoarce către mine:

- Deci, ai de gând să-i spui psihoterapeutului tău?

- Ar trebui să-i spun?

Amândoi ridică din umeri. Mike se uită la ceas, aruncă gunoiul în coş. Eu şi Hillary luăm ultima înghiţitură de ceai. începe următoarea şedinţă. Una câte una, luminile verzi de pe panoul principal din bucătărie se aprind, şi ieşim pe rând pentru a ne prelua pacienţii din sala de aşteptare.

22

închisoarea

- Hm, spune Wendell după ce mărturisesc povestea cu cartea, către sfârşitul şedinţei noastre. Mi-a luat ceva ca să prind curaj să-i spun.

De două săptămâni, am trecut la planul B, propunându-mi să mărturisesc totul, dar când suntem faţă în faţă, mă blochez. Vorbesc despre profesoara fiului meu (gravidă), sănătatea tatălui (precară), un vis (ciudat), ciocolată (o digresiune, recunosc), ridurile care îmi apar pe frunte (nu e o digresiune, surprinzător) şi sensul vieţii (a mea). Wendell încearcă să mă facă să mă concentrez, dar trec atât de repede de la un lucru la altul, încât îl derutez. Sau aşa cred.

Din senin, Wendell cască. Este un căscat fals, strategic, dramatic, un ditamai căscatul gata să mă înghită. E un căscat care spune: *Pânã când nu-mi spui ce anume te apasă*, *ai să rămâi blocată exact unde te afli.* Apoi, se reazemă şi mă studiază.

- Am ceva să-ţi zic, îi spun lui Wendell.

Mă priveşte ca şi cum ar spune: *Nu mai spune*?

Şi întreaga poveste curge fără pauză.

- Hm, spune iar. Deci nu vrei să scrii cartea asta.

Dau din cap.

- Şi dacă nu predai cartea, vor fi repercusiuni financiare şi profesionale serioase?

- Exact. Ridic din umeri ca şi cum aş spune: *Vezi în ce hal sunt?* Dacă măcar aş fi scris cartea despre parenting, spun, nu aş fi în situaţia asta. Este refrenul pe care mi l-

am tot repetat în fiecare zi - uneori în fiecare oră - în ultimii câţiva ani.

Ca de obicei, Wendell ridică din umeri, zâmbeşte şi aşteaptă.

- Ştiu, spun suspinând. Am făcut o greşeală colosală, irevocabilă.

Simt cum mă cuprinde panica din nou.

- Nu la asta mă gândesc, spune.
- Atunci la ce?
începe să fredoneze:
- Jumătate din viaţa mea s-a dus, o, da. Jumătate din viaţă a trecut pe lângă mine.
îmi dau ochii peste cap, dar el continuă. E un fel de blues şi încerc să îmi dau seama cine îl cântă. Etta James? B.B. King?
- Ce bine-ar fi să întorc, să schimb trecutul. Să mai am câţiva ani, să fac ce trebuie...
Şi apoi îmi dau seama că nu e un cântec cunoscut. Este Wendell Bronson, autorul de texte improvizate. Versurile sunt oribile, dar mă surprinde cu vocea puternică şi rezonantă.
Cântecul continuă, şi Wendell se lasă purtat de val. Bate ritmul cu piciorul. Pocneşte din degete. Dacă am fi undeva, afară, aş zice că e un tâmpit cu vestă tricotată, dar aici, ceea ce mă surprinde sunt încrederea şi spontaneitatea lui, dorinţa de a fi el însuşi, fără să-i pese deloc că ar putea fi perceput drept caraghios sau lipsit de profesionalism. Nu mă imaginez făcând asta în faţa pacienţilor mei.
- Că jumătate din viaţa mea s-a duuus. Ajunge la final, fluturând mâinile în aer.
Wendell se opreşte din cântat şi se uită la mine cu seriozitate. Vreau să-i spun că e enervant, că îşi bate joc de o problemă care, în mod realist şi practic, îmi provoacă anxietate. Dar înainte să-i pot spune, simt cum mă cuprinde o stare de tristeţe, aparent de nicăieri. Cântecul lui îmi rămâne în minte.
- E ca poezia aceea de Mary Oliver, îi spun lui Wendell. Ce ai de gând să faci cu nebuna şi preţioasa ta viaţă? â
Credeam că ştiu ce-mi planificasem să fac, dar acum

totul s-a schimbat. Urma să rămân cu Iubitul. Urma să scriu ceea ce era important pentru mine. Nu m-am aşteptat niciodată să fiu în situaţia asta.

Wendell se uită lung la mine. *Şi o luăm de la capăt.* Deja am ajuns ca un cuplu vechi, ne terminăm frazele unul altuia.

Dar apoi Wendell nu mai spune nimic, şi nu pare genul de tăcere intenţionată cu care m-am obişnuit. îmi trece prin minte că Wendell e încurcat, cum mi se întâmplă şi mie uneori când pacienţii sunt blocaţi şi mă blochez şi eu. încercase căscatul şi cântatul, redirectionarea mea sau întrebările importante. Şi cu toate astea mă întorc în acelaşi loc ca de obicei - saga pierderilor mele.

- Pur şi simplu, mă întrebam ce vrei să obţii aici, spune. Cum crezi că te pot ajuta?

Sunt derutată de întrebarea lui. Nu ştiu dacă îmi solicită ajutorul ca psihoterapeut sau dacă mă întreabă ca pe orice pacient. Oricum ar fi, nu sunt sigură; ce *vreau* de la şedinţele de psihoterapie?

- Nu ştiu, spun.

Dar imediat ce spun asta, mă sperii. Poate Wendell nu mă poate ajuta. Poate nimic nu mă poate ajuta. Poate trebuie să învăţ pur şi simplu să trăiesc cu alegerile mele.

- Cred că te pot ajuta, spune Wendell, dar poate nu în felul în care îţi imaginezi tu. Nu-l pot aduce înapoi pe iubitul tău şi nu-ţi pot oferi posibilitatea de a o lua de la capăt. Iar acum eşti în situaţia asta cu cartea şi vrei să te salvez şi de asta. Şi nici asta nu pot.

Pufnesc ironic, cât de ilogic poate fi!

- Nu vreau să mă *salvezi,* spun. Sunt capul familiei, nu o domniţă în primejdie.

Se uită fix în ochii mei. întorc privirea.

- Nimeni n-o să te salveze, spune încet.

- Dar nu vreau să fiu *salvatâl*

Insist, deşi de data asta, o parte din mine se întreabă: *Stai, chiar nu vreau?* într-o oarecare măsură, nu vrem toţi asta? Mă gândesc cum vin oamenii la psiholog, aşteptând să se simtă mai bine, dar ce înseamnă în realitate *mai bine*?

Cineva a pus un magnet pe frigiderul din bucătăria de la birou:

LINIŞTEA, NU ÎNSEAMNĂ SĂ TE AFLI ÎNTR-UN LOC ÎN CARE NU

> ′

E ZGOMOT, AGITAŢIE SAU EFORT, ÎNSEAMNĂ SĂ FII ÎN MIJLOCUL ACELOR LUCRURI ŞI TOTUŞI SĂ FII CALM ÎN

ADÂNCUL SUFLETULUI TĂU Ne putem ajuta pacienţii să găsească liniştea, dar poate fi ceva diferit decât îşi imaginau că vor găsi atunci când au început terapia. După cum spunea regretatul psihoterapeut John Weakland: „înainte ca terapia să dea rezultate, te confrunţi la nesfârşit cu acelaşi lucru nenorocit. După ce psihoterapia a dat roade, apar alte lucruri, unul după altul“.

Ştiu că psihoterapia nu o să facă toate problemele mele să dispară, nu o să împiedice altele să apară şi nu o să-mi garanteze că întotdeauna am să fac exact ce trebuie. Psihoterapeuţii nu schimbă personalităţi; ne ajută doar să mai clarificăm din probleme. Un pacient poate deveni mai puţin impulsiv sau critic, mai deschis şi mai capabil de a stabili relaţii. Cu alte cuvinte, psihoterapia înseamnă să înţelegi cine *eşti.* Dar o parte a procesului de a te cunoaşte presupune să uiţi ce ştii despre tine - să te eliberezi de poveştile limitative pe care ţi le-ai spus despre cine eşti, ca să nu fii prins în capcanele lor, ca să-ţi poţi trăi viaţa, şi nu povestea pe care ţi-ai spus-o despre viaţa ta.

Dar cum să-i ajuţi pe oameni să facă asta este altă poveste.

Analizez problema iarăşi în minte.

„Trebuie să scriu cartea ca să am un acoperiş deasupra capului. Am refuzat ocazia de a scrie cartea care ar fi putut să-mi asigure siguranţa financiară pentru următorii ani. Se pare că nu reuşesc să scriu idioata aia de carte despre tema care mă face nefericită. Am să mă forţez să scriu cartea asta nenorocită despre fericire. Am încercat să mă forţez să o scriu, dar până la urmă ajung pe Facebook, simţind cumva invidie faţă de toţi cei care reuşesc să fie eficienţi şi organizaţi.“

îmi amintesc un citat al lui Einstein: „Nici o problemă nu poate fi rezolvată folosind acelaşi tip de gândire ca atunci când am creat-o“, întotdeauna am simţit că are logică, dar, la fel ca toţi ceilalţi, cred şi că ar trebui să fiu capabilă să găsesc o modalitate prin care pot ieşi din problema pe care o am, gândindu-mă, iar şi iar, cum am ajuns în situaţia asta.

- Pur şi simplu, nu văd nici o cale de ieşire, spun. Şi nu mă refer doar la carte. Vreau să spun ieşire din toată *situaţia asta* - tot ce s-a întâmplat.

Wendell se lasă pe spate, îşi încrucişează picioarele, revine la poziţia iniţială, apoi închide ochii, cum face atunci când pare să-şi adune gândurile.

Când deschide ochii, stăm aşa o vreme, fără să spunem nimic, doi psihoterapeuţi care se simt în largul lor împreună, în linişte. Mă las pe spate şi savurez momentul şi mă gândesc cât mi-ar plăcea ca toată lumea să poată face mai des lucrul ăsta în viaţa de zi cu zi, pur şi simplu să stea împreună, fără telefoane, laptopuri, televizoare sau discuţii inutile. Doar să stea împreună. Momentul acesta mă face să mă simt relaxată şi în acelaşi timp, plină de energie, în cele din urmă, Wendell rupe tăcerea.

- îmi amintesc, începe, de o caricatură celebră. Este cu un prizonier, care trage de gratii, încercând cu disperare să iasă, însă, în dreapta şi în stânga lui e deschis, fără gratii.

Face o pauză, ca să pot vizualiza imaginea.

- Tot ce trebuie să facă prizonierul este să *ocolească* gratiile. Şi totuşi, trage de ele cu disperare. Cei mai mulţi dintre noi sunt aşa. Ne *simţim* complet blocaţi, prinşi în capcana celulelor noastre emoţionale, dar există o cale de ieşire - atât timp cât suntem dispuşi să o vedem.

Reflectăm amândoi la ultima parte. Atât timp cât suntem dispuşi să o vedem.

Face un semn cu mâna spre o celulă de închisoare imaginară, invitându-mă să o văd.

Mă uit în altă parte, dar simt privirea lui Wendell.

Oftez. *Bine.*

închid ochii şi inspir. încep prin a-mi imagina închisoarea, o celulă mică, cu pereţi cenuşii. îmi imaginez gratiile groase de metal, gri şi ruginite. Mă văd pe mine, într-o salopetă portocalie, zgâlţâind cu furie gratiile,

rugându-mă să fiu eliberată. îmi imaginez viaţa în această celulă mică, lipsită de orice altceva în afară de un miros înţepător de urină şi perspectiva unui viitor jalnic, limitat. îmi imaginez cum strig: „Scoate-mă de aici! *Salvează-măF* Mă văd privind îngrozită de spaimă spre dreapta,

apoi spre stânga; apoi, am o reacţie întârziată. Observ cum reacţionează întregul meu corp; mă simt mai uşoară, ca şi cum s-a ridicat o greutate de o tonă, când îmi cade fisa: *Eşti propriul tău temnicer.*

Deschid ochii şi-i arunc o privire lui Wendell. Ridică sprâncenele, ca şi cum ar spune: *Ştiu, ştiu că ai văzut.*

- Mai caută, îmi spune în şoaptă.

închid iar ochii. Acum ocolesc gratiile şi mă îndrept către ieşire, mişcându-mă ezitant la început, dar pe măsură ce mă apropii, o iau la fugă. Afară, aproape că simt cum păşesc pe pământ, simt bătaia vântului pe piele, căldura soarelui pe faţă. Sunt liberă! Fug cât pot de tare, apoi, după un timp, încetinesc şi mă uit în spate. Nu mă urmăreşte nici un gardian. îmi dau seama că nici măcar nu erau gardieni acolo. Bineînţeles!

Majoritatea dintre noi vin la psihoterapie pentru că se simt blocaţi - prizonieri ai propriilor gânduri, comportamente, căsătorii, slujbe, temeri sau ai propriului trecut. Uneori, devenim prizonierii propriei poveşti, o poveste creată de noi înşine. Dacă avem opţiunea de a crede unul din două lucruri, şi având dovezi clare pentru ambele - *Sunt antipatic. Sunt adorabil* - adesea îl alegem pe cel care ne face să ne simţim rău. De ce insistăm pe aceleaşi lucruri obsesive (viaţa tuturor e mai bună decât a mea, nu pot avea încredere în oameni, nimic nu mă poate ajuta), în loc să schimbăm ceva. Ocoleşte gratiile. Cine altcineva ne opreşte în afară de noi?

Există o cale de ieşire - *atât timp cât suntem dispuşi să o vedem.* O caricatură, culmea, m-a învăţat secretul vieţii.

Deschid ochii şi zâmbesc, iar Wendell îmi răspunde cu un zâmbet. Este un zâmbet conspirativ, care spune: „Nu te lăsa păcălită. Poate părea că ai făcut o descoperire colosală, dar e doar începutul“. Ştiu prea bine ce

provocări mă aşteaptă, iar Wendell ştie că ştiu, pentru că amândoi mai ştim ceva: libertatea implică responsabilitate, şi cei mai mulţi dintre noi consideră responsabilitatea înspăimântătoare.

Te simţi mai sigur la închisoare? îmi imaginez iarăşi gratiile şi lateralele deschise. O parte din mine insistă să rămân, alta să plec. Aleg să plec. Dar ocolirea gratiilor în minte este diferită de ocolirea lor în viaţa reală.

„Cunoaşterea interioară este premiul de consolare al şedinţelor de psihoterapie“ - este maxima mea favorită în această branşă. Adică, poţi avea toată cunoaşterea interioară din lume, dar dacă nu te schimbi atunci când eşti *acolo,* în lumea reală, cunoaşterea, terapia sunt inutile. Cunoaşterea interioară îţi permite să te întrebi: „Altcineva îmi face asta sau o fac singur?“ Răspunsul îţi oferă mai multe opţiuni, dar depinde de tine să alegi.

- Eşti pregătită să începi să vorbeşti despre războiul în care eşti implicată? întreabă Wendell.

- Vrei să spui războiul cu Iubitul? încep. Sau cu mine însămi?

- Nu, războiul tău cu moartea, spune Wendell.

O secundă sunt derutată, dar apoi îmi trece rapid prin minte visul în care mă întâlneam din întâmplare cu Iubitul la mall. El: „Ai reuşit să scrii până la urmă cartea?“ Eu: „Care carte?“ El: „Cartea despre moartea ta“.

Doamne Dumnezeule!

De obicei, noi, psihoterapeuţii, suntem cu câţiva paşi înaintea pacienţilor noştri - nu pentru că suntem mai deştepţi sau mai înţelepţi, ci pentru că avem perspectiva dată de faptul că privim totul din afară. îi spun unui pacient care a cumpărat inelul, dar pare să nu găsească momentul potrivit ca să o ceară în căsătorie pe iubita lui: „De fapt, nu eşti sigur că vei să te căsătoreşti cu ea“, şi el spune: „Cum? Sigur că sunt! Chiar în weekend o cer!“ Apoi merge acasă, dar nu o cere, pentru că vremea era urâtă şi voia să o ceară pe plajă. Vom avea aceeaşi discuţie săptămâni la rând, până când el o să vină şi o să spună: „Poate că nu vreau să mă căsătoresc cu ea“. Majoritatea celor care spun: „Nu, eu nu sunt aşa“ se trezesc după o săptămână, o lună sau chiar un an că spun: „Mda, de fapt, eu aşa sunt“.

Am sentimentul că Wendell a păstrat întrebarea asta aşteptând momentul potrivit să o sugereze. Psihoterapeuţii pun întotdeauna în balanţă dacă să formeze o legătură bazată pe încredere sau dacă să treacă la ceea ce trebuie făcut pentru ca pacientul să nu fie nevoit să sufere în continuare. De la început, ne mişcăm şi încet, şi repede, încetinind conţinutul, grăbind relaţia, plantând seminţe strategic, pe măsură ce

avansăm. Aşa cum se întâmplă şi în natură, dacă plantezi seminţele prea devreme, nu vor da lăstari. Dacă le plantezi prea târziu, e posibil să răsară, dar ai ratat terenul cel mai fertil. însă dacă plantezi la momentul potrivit, vor absorbi nutrienţii şi vor creşte. Munca noastră este un combinaţie elaborată între susţinere şi confruntare.

Wendell întreabă despre lupta mea cu moartea la momentul potrivit - din mai multe puncte de vedere decât şi-ar imagina.

23

Trader Joe’s

E o dimineaţă de duminică aglomerată la Trader Joe’s, iar eu scanez cozile ca să văd care e mai scurtă, în timp ce fiul meu se repede să se uite la vitrina cu ciocolată. în ciuda haosului, casierii par foarte calmi. Un tip tânăr, cu braţele acoperite de tatuaje, sună dintr-un clopoţel şi la un moment dat vine o fată în colanţi, dansând în paşi de jive pe muzica din fundal, şi ambalează cumpărăturile unui client. Pe culoarul următor, un tip cu creastă verifică nişte preţuri, iar la capătul rândului, o casieră blondă şi drăguţă jonglează cu nişte portocale, ca să-i distragă atenţia unei fetiţe care făcuse o criză de plâns în cărucior.

La un moment dat, îmi dau seama că fata de la casă care jongla cu portocalele este pacienta mea Julie, nu i-am văzut încă noua perucă blondă, deşi a pomenit ceva despre ea la cabinet.

„Prea trăsnită?“, mă întrebase despre ideea de a fi blondă, amintindu-mi de promisiunea pe care o făcusem: să-i spun dacă depăşea limita. M-a întrebat acelaşi lucru în legătură cu un anunţ pentru solistă într-o trupă locală, participarea la o emisiune-concurs şi înscrierea într-un centru budist care presupunea o săptămână întreagă de tăcere. Toate acestea s- au întâmplat înainte ca medicamentul miraculos să-şi facă efectul.

Mi-a făcut plăcere să urmăresc cum evoluează de la perspectiva refractară pe care o avusese toată viaţa ei. întotdeauna se gândise că titularizarea avea să-i ofere

libertate, dar acum gusta o altfel de libertate, complet neaşteptată.

„E prea ieşit din comun?“, spunea uneori înainte de a-mi prezenta o idee nouă. Era nerăbdătoare să se abată de la traseul ei stabilit cu atâta precizie, dar nu într-atât de departe încât să se rătăcească.

Apoi, în sfârşit, Julie a avut o idee care m-a luat prin surprindere. Mi-a spus la un moment dat, în timpul acelor săptămâni în care credea că mai

avea puţin de trăit, că aştepta la coadă la Trader Joe’s şi s-a trezit că este fermecată de casieri. Păreau foarte liberi prin felul în care interacţionau cu clienţii şi între ei, vorbind despre lucrurile mărunte de fiecare zi, care sunt, de fapt, lucrurile importante în viaţa unui om - mâncare, trafic, vreme. Cât de diferită vedea slujba asta faţă de a ei, pe care o iubea, dar care implica şi presiunea constantă de a scrie şi publica, de a îndeplini condiţiile pentru avansare! Cu un viitor oarecum limitat, îşi imagina cum ar fi să facă o muncă în care să poată vedea rezultate imediat - ambalezi cumpărăturile, îi înveseleşti pe clienţi, pui produsele pe rafturi. La sfârşitul zilei, ai făcut ceva concret şi util.

Julie a decis că dacă mai avea doar, să spunem, un an de trăit, o să aplice pentru postul de casier în weekend la Trader Joe’s. Ştia că idealizează slujba, însă îşi dorea să trăiască acel sentiment de utilitate şi colectivitate, de a fi o mică parte din viaţa altor oameni, chiar dacă doar pentru a le scana produsele.

„Poate Trader Joe’s este Olanda mea“, se gândea Julie.

îmi dădeam seama că eram împotriva ideii şi am stat un minut încercând să înţeleg de ce. Era posibil să fi avut legătură cu o dilemă cu care m-am confruntat când o tratam. Dacă nu ar fi avut cancer, aş fi încercat să o ajut să analizeze acea parte din ea care s-a simţit inhibată atât de mult timp. Părea că ridice misterul în cazul unor aspecte ale propriei persoane pe care le neglijase.

Dar când cineva este pe moarte, mai are rost să faci psihoterapie, sau pur şi simplu îi oferi susţinere? Ar trebui să o tratez pe Julie ca pe un pacient sănătos din perspectiva unor obiective mai ambiţioase sau ar trebui să-i ofer doar alinare şi să nu o deranjez? Mă întrebam dacă Julie şi-ar fi pus vreodată întrebări despre riscuri,

siguranţă şi identitate, întrebări ascunse în subconştientul său, dacă nu s-ar fi confruntat cu teama morţii iminente. Si acum, când o făcuse, cât de adânc avea să le analizeze?

Acestea sunt întrebări cu care ne confruntăm toţi, într-un mod mai discret. Cât vrem să ştim? Cât de mult înseamnă prea mult? Şi cât înseamnă prea mult atunci când eşti pe moarte?

Fantezia cu Trader Joe’s părea să reprezinte un fel de evadare - cum ar spune un copil: „Fug de acasă la Disneyland!“ - şi mă întrebam ce legătură avea această fantezie cu Julie dinainte de cancer. Dar mai ales, mă întrebam dacă putea face faţă fizic slujbei. Tratamentul experimental o obosea şi mai mult. Avea nevoie de odihnă.

Soţul ei, mi-a spus Julie, o considera nebună.

„Mai ai puţin timp de trăit şi visul tău este să lucrezi la Trader Joe’s?“, o întrebase el.

„Păi, ce ai face *tu* dacă ai mai avea de trăit un an?“, i-a răspuns Julie.

„Aş munci mai puţin“, a spus el, „nu mai mult“.

Când Julie mi-a vorbit despre reacţia lui Matt, m-am gândit imediat că nici eu, nici el nu păream să o susţinem, deşi ne doream ca Julie să fie fericită. Sigur, existau unele probleme practice, dar era posibil ca acest lucru să se datoreze faptului că amândoi eram, într-un mod straniu, *invidioşi* pe Julie şi pe convingerea cu care îşi urma visul, indiferent cât de ciudat suna asta? Psihoterapeuţii le spun pacienţilor: „Urmează-ţi instinctele - asta îţi va arăta ce anume vrei“. Oare văzând-o pe Julie înflorind a scos în evidenţă faptul că nouă ne era prea frică să acţionăm în funcţie de dorinţele noastre - şi doream ca Julie să rămână ca noi, visând fără să facă, constrânsă doar de gratiile deschise de la celulele noastre?

Sau poate mi se aplica numai mie.

„Şi apoi, nu ai vrea să petrecem timpul acela împreună?“, i-a spus Matt lui Julie.

Bineînţeles că dorea, dar dorea să lucreze şi la Trader Joe’s, iar asta devenise pentru ea un fel de obsesie. Aşadar, a aplicat la ei pentru un post, şi în ziua în care a aflat că nu mai avea tumori, cei de la Trader Joe’s i-au

oferit postul pentru tura de duminică dimineaţă.

în biroul meu, Julie şi-a scos telefonul şi m-a pus să ascult ambele mesaje: unul de la oncologul ei, unul de la managerul de la Trader Joe’s. Zâmbea cu gura până la urechi, ca şi cum ar fi câştigat premiul cel mare la loterie.

- Am acceptat, a spus după ce s-a terminat mesajul de la Trader Joe’s.

Mi-a explicat că nimeni nu ştia dacă tumorile vor reveni şi că nu dorea doar să adauge lucruri pe lista de făcut înainte de a muri; dorea să le şi bifeze.

- Trebuie să o reduci, a spus Julie, altfel este doar un exerciţiu inutil de imaginaţie.

Aşadar, iată-mă, stau în magazin şi nu ştiu ce rând să aleg. Ştiam, bineînţeles, că Julie începuse să lucreze la Trader Joe’s, dar habar nu aveam că era *acest* Trader Joe’s.

Nu m-a văzut încă, şi nu mă pot abţine să nu o privesc. Cheamă pe cineva să ambaleze cumpărăturile, îi dă unui copil nişte abţibilduri, râde cu un client. Zici că este Regina Casierelor, toată lumea vrea să fie la casa ei. Lumea pare să o cunoască şi, deloc surprinzător, este incredibil de eficientă, iar rândul avansează rapid. Simt că îmi dau lacrimile şi în secunda următoare fiul meu strigă: „Mami, aici!“ Mă uit spre el şi văd că şi-a făcut loc în rândul de la casa lui Julie.

Ezit. Până la urmă, Julie poate s-ar simţi ciudat să o servească pe terapeuta ei. Să fiu sinceră şi eu m-aş simţi ciudat. Nu ştie multe lucruri despre mine, încât până şi etalarea produselor mele din căruciorul de cumpărături pare oarecum prea mult. Dar mai ales, mă gândesc cu câtă tristeţe vorbeşte de fiecare dată când îi vede pe copiii prietenilor, în timp ce ea şi soţul ei încearcă să găsească o modalitate de a deveni şi ei părinţi. Cum ar fi pentru ea să mă vadă cu fiul meu?

- Aici! răspund, făcându-i semn lui Zach să se mute la alt rând.

- Dar ăsta e mai scurt! îmi răspunde strigând. Desigur, pentru că Julie este foarte *eficientă*, şi în momentul acela Julie se uită către fiul meu, apoi către mine.

Am fost deconspirată!

Zâmbesc. Zâmbeşte şi ea. Pornesc către celălalt rând, dar Julie spune: „Ei, doamnă, ascultaţi-l pe băiat. Rândul ăsta e mai scurt!“ Mă aşez alături de Zach, la casa lui Julie.

încerc să nu mă uit fix cât aşteptăm, dar nu mă pot abţine. Urmăresc versiunea în viaţa reală a viziunii pe care o descria la şedinţele de

psihoterapie - practic, visul ei devenise realitate. Când ajungem la casă, Julie glumeşte cu noi aşa cum face cu ceilalţi clienţi.

- Cerealele Joe’s O’s, îi spune fiului meu. Un mic dejun minunat.

- Sunt pentru mami, răspunde el. Fără supărare, dar prefer Cheerios. Julie priveşte în jur pentru a se asigura că n-o aude nimeni, îi face cu ochiul şi şopteşte:

- Să nu mai spui la nimeni, dar şi mie îmi plac mai mult.

Discută în continuare despre calităţile diferitelor ciocolate pe care le-a ales fiul meu. După ce am pus totul în pungi şi am plecat cu căruţul, Zach se uită la abţibildurile de la Julie şi îmi spune:

- îmi place doamna aceea.

- Si mie.

Abia după o jumătate de oră, când scot cumpărăturile din pungi în bucătărie, văd ceva mâzgălit pe bonul de la cârdul de credit.

Sunt însărcinată!

24

Bună ziua, familie!

RITA, NOTĂ FIŞĂ:
Pacienta este o femeie divorţată, care se prezintă cu depresie. îşi exprimă regretul pentru ceea ce consideră ea alegerile proaste şi o viaţă neîmplinită. Raportează că dacă viaţa ei nu se îmbunătăţeşte într-un an, o să îi pună capăt.

- Vreau să-ţi arăt ceva, spune Rita.

în holul dintre sala de aşteptare şi biroul meu îmi dă telefonul ei. Rita nu-mi mai dăduse niciodată telefonul, cât despre a începe să vorbească
cu mine înainte de a ne aşeza în biroul meu, cu usa închisă, nici nu fusese
> '> '
vorba, aşa că sunt surprinsă de gestul ei. îmi arată că ar trebui să arunc o privire.

Pe ecranul ei se află un profil pentru aplicaţia de întâlniri numită Bumble. Rita a început de curând să o folosească pentru că, spre deosebire de alte aplicaţii orientate mai mult spre agăţat, precum Tinder („Revoltător!“, a spus ea), Bumble le permite numai femeilor să-i contacteze pe bărbaţi. Coincidenţa face că prietena mea Jen a văzut recent un articol despre site şi mi l-a trimis pe e-mail cu mesajul: „Oricând vei fi pregătită să ieşi din nou la întâlniri“. I-am răspuns: „Oricând nu este încă“.

Ridic privirea din telefon şi mă uit spre Rita.

- Ei? spune nerăbdătoare când intrăm în birou.

- Ei, ce? întreb, dându-i telefonul înapoi. Nu ştiu exact la ce se referă.

- Ei, *ce?* răspunde mirată. Are *82 de anii* Nu sunt nici eu o floare de primăvară, dar dă-mi voie, te rog! Ştiu cum arată un bărbat de 80 de ani dezbrăcat, şi *asta* m-a făcut să am coşmaruri o săptămână întreagă. îmi pare rău, dar 75 e maximum ce pot accepta. Şi nu încerca să mă convingi să-mi schimb părerea!

Rita, trebuie să specific, are 69 de ani.

Cu câteva săptămâni în urmă, după luni de încurajări, Rita hotărâse să încerce o aplicaţie de întâlniri. Până la urmă, în viaţa ei de zi cu zi, nu existau bărbaţi singuri mai în vârstă, cu atât mai puţin cei care să îndeplinească criteriile ei: inteligent, amabil, cu o situaţie financiară bună („în nici un caz nu vreau pe cineva care caută o îngrijitoare şi o finanţatoare“) şi într-o formă fizică bună („Cineva care încă poate avea o erecţie la momentul oportun“). Părul era opţional, dar dinţii, a insistat ea, nu erau.

Înaintea tipului de 80 de ani, fusese un domn de aceeaşi vârstă cu ea, care nu era chiar asa domn. Au ieşit la cină, iar în seara dinaintea a ceea

ce ar fi trebuit să fie cea de-a doua întâlnire, Rita i-a transmis un SMS cu o reţetă şi o fotografie a unui fel de mâncare pe care el spusese că ar dori să-l încerce. *Mmmm*, i-a scris. *Sună delicios.* Rita era pe punctul de a-i răspunde, dar apoi a mai apărut un *Mmm*, urmat de *Mă omori cu asta... Dacă nu încetezi, n-o să mai fiu în stare să mă ridic*, urmat, câteva minute mai târziu, de un alt mesaj: *Scuze, îi scriam fiicei mele că mă doare spatele.*

- Care durere de spate, perversul naibii! a exclamat Rita. Făcea cine ştie ce, cu cine ştie cine, şi în mod sigur nu discutau despre reţeta mea de somon! Nu a mai avut loc o a doua întâlnire, şi nici un fel de altă întâlnire, până când l-a cunoscut pe cel de 80 de ani.

Rita venise la mine la începutul primăverii. La prima noastră şedinţă, era atât de deprimată, încât atunci când mi-a prezentat situaţia în care se afla, părea că citeşte un necrolog. Ultimul rând fusese scris, iar viaţa ei, după propria opinie, era o tragedie. Divorţată de trei ori şi mamă a patru adulţi bulversaţi (din cauza faptului că nu fusese o mamă cum trebuie, mi-a explicat), fără nepoţi şi

trăind singură, pensionată în urma unei slujbe care nu-i plăcuse, Rita nu vedea nici un motiv pentru care să se mai trezească dimineaţa.

Lista ei de greşeli era lungă: alegerea soţilor nepotriviţi, faptul că nu a reuşit să pună nevoile copiilor înaintea propriilor nevoi (inclusiv faptul de a nu-i fi protejat de tatăl lor alcoolic), faptul că nu şi-a folosit calităţile pentru a se împlini profesional, faptul că nu a făcut un efort când era mai

tânără să-şi formeze un grup de prieteni. Persistase în negare tot timpul cât lucrase. Recent, îşi pierduse şi eficienţa. Chiar şi pictatul - singura activitate care îi plăcuse şi la care excelase - abia dacă îi mai trezea interesul.

Acum se apropia cea de-a şaptezecea aniversare şi făcuse o înţelegere cu ea însăşi să aibă o viaţă mai bună sau să înceteze să o mai trăiască.

- Cred că nimic nu mă mai poate ajuta, a conchis. Dar vreau să mai fac o ultimă încercare, doar ca să fiu sigură.

„Nu e nici o grabă“, m-am gândit. Deşi gândurile suicidare - cunoscute ca ideaţie suicidară - sunt comune depresiei, majoritatea oamenilor răspund la tratament şi nu acţionează niciodată sub aceste impulsuri disperate. De fapt, riscul de suicid creşte atunci când starea pacienţilor începe să se amelioreze. în cursul acestei ferestre scurte, aceştia nu mai sunt la fel de deprimaţi încât mâncatul sau îmbrăcatul să pară eforturi colosale, dar suferă încă suficient de mult încât să-şi dorească să se sfârşească totul - un amestec periculos de suferinţă reziduală şi de energie recent descoperită. Dar odată ce depresia dispare şi gândurile suicidare se estompează, se deschide o nouă fereastră. Acela e momentul în care persoana poate face schimbări care să-i îmbunătăţească semnificativ viaţa pe termen lung.

De fiecare dată când sinuciderea apare în discuţie, fie că tema este abordată de pacient, fie de către psihoterapeut (aducerea în discuţie a subiectului, nu îi „sădesc“ în minte, aşa cum se tem unii, această idee), acesta din urmă trebuie să evalueze situaţia. Pacientul are un plan concret? Există mijloace prin care poate duce planul la îndeplinire (o armă în casă, partenerul de viaţă e plecat din oraş)? Au mai existat tentative în trecut? Există

anumiţi factori de risc (lipsa susţinerii sociale sau sexul pacientului; studiile arată că rata sinuciderii în rândul bărbaţilor este de trei ori mai mare decât la femei)? Adesea oamenii vorbesc despre sinucidere nu pentru că vor să moară, ci pentru că vor să pună capăt suferinţei. Dacă găsesc o cale de a face acest lucru, îşi doresc foarte mult să trăiască. Realizăm cele mai bune evaluări posibile şi, atât timp cât nu există nici un pericol iminent, monitorizăm situaţia îndeaproape şi

lucrăm cu depresia. Dacă totuşi persoana este fixată pe sinucidere, există o serie de măsuri ce trebuie luate imediat.

Rita îmi spunea că se va sinucide, dar stabilise foarte clar că avea să aştepte un an şi nu intenţiona să facă nimic înainte de cea de-a şaptezecea aniversare. îşi dorea schimbare, nu dorea să moară - de fapt, era deja moartă pe dinăuntru. Pentru moment, sinuciderea nu era preocuparea mea principală.

Ceea ce mă *preocupa* totuşi era vârsta Ritei.

Mi-e ruşine să recunosc acest lucru, dar la început mă temeam că în secret s-ar putea să fiu de acord cu perspectiva sumbră a Ritei. Poate chiar *nu putea* fi ajutată - sau cel puţin ajutată aşa cum dorea. Psihoterapeutul trebuie să fie un recipient pentru speranţa pe care persoana deprimată nu o poate avea încă, iar eu nu vedeam cine ştie ce speranţă aici. De obicei, văd posibilitatea, pentru că oamenii deprimaţi au ceva care să-i facă să meargă înainte - ar putea fi o slujbă care-i obligă să se dea jos din pat (chiar dacă nu le place prea mult), un grup de prieteni (doar una sau două persoane cu care pot vorbi) sau păstrarea legăturii cu unele dintre rude (problematice, dar prezente). Prezenţa copiilor în casă sau a unui animal de companie sau credinţa religioasă te poate ajuta să depăşeşti momentele când vrei să te sinucizi.

Dar în mod special, persoanele deprimate pe care le vedeam erau tinere. Mai maleabile. Vieţile lor ar putea părea sumbre acum, dar aveau timp să schimbe lucrurile şi să creeze ceva nou.

Cu toate acestea, Rita părea un exemplu de poveste moralizatoare: o persoană în vârstă, îngrozitor de singură, fără un scop anume şi plină de regrete. După

spusele ei, nu o iubise nimeni niciodată cu adevărat. Singurul copil al unor părinţi mai vârstnici şi distanţi, le-a dat peste cap viaţa propriilor copii atât de rău, încât nici unul dintre ei nu vorbea cu ea şi nu avea prieteni, rude sau viaţă socială. Tatăl ei murise cu mulţi ani în urmă, iar mama ei la 90, după ce suferise ani la rând de Alzheimer.

M-a privit în ochi şi mi-a lansat o provocare. Realist vorbind, m-a întrebat, ce s-ar mai putea schimba la această vârstă?

Cu un an în urmă, am primit un telefon de la un psihiatru reputat, care trecuse de mult de 70 de ani. M-a întrebat dacă eram dispusă să văd o pacientă de-a lui, o femeie de vreo 30 de ani, care dorea să-şi îngheţe ovulele, dar în acelaşi timp îşi căuta şi partener. Se gândise că această femeie ar putea beneficia în urma unei consultaţii cu mine pentru că, a spus, el nu ştia suficiente lucruri despre lumea întâlnirilor şi făcutul copiilor în cazul persoanelor de 30 şi ceva de ani din ziua de azi. Acum ştiu cum se simţea. Eu nu eram sigură că înţelegeam pe deplin lumea persoanelor de vârsta a treia din ziua de azi.

învăţasem în facultate despre provocările unice cu care se confruntă adulţii vârstnici, şi totuşi această grupă de vârstă este tratată cu indiferenţă când vine vorba despre serviciile de sănătate mentală. Pentru unii, psihoterapia este un concept străin, ca TiVo-, şi, în plus, generaţia lor a crescut în mare măsură crezând că pot „trece prin asta“ (indiferent ce ar fi fost „asta“) şi singuri. Alţii, care trăiesc economisindu-şi pensia şi care caută ajutor la clinici cu preţuri mici, nu se simt în largul lor când îi văd pe rezidenţii de 20 şi ceva de ani. După puţin timp, pacienţii renunţă. Totuşi, alte persoane vârstnice presupun că ceea ce simt este o parte normală a procesului de îmbătrânire şi nu realizează că tratamentul i-ar putea ajuta. Rezultatul este că mulţi psihoterapeuţi văd relativ puţini vârstnici la cabinet.

în acelaşi timp, vârsta senectuţii acoperă un procent proporţional mai mare din viaţa unei persoane obişnuite decât era înainte. Spre deosebire de cei de 60 şi ceva de ani de acum câteva generaţii, persoanele de 60 de ani de azi sunt adesea într-o formă bună din punctul de vedere al competenţelor, cunoştinţelor şi experienţei, dar tot sunt daţi la o parte pentru angajaţi mai tineri. Speranţa de

viaţă în Statele Unite se învârte acum în jurul vârstei de 80 de ani şi devine ceva obişnuit să ajungi la 90 de ani, aşadar ce se întâmplă cu identităţile acestor persoane de 60 de ani în cursul deceniilor care le mai rămân? Odată cu îmbătrânirea, vine şi posibilitatea de a suferi multe pierderi: sănătate, familie, prieteni, muncă şi scop.

Dar Rita, mi-am dat seama, nu trăia pierderea în primul rând *ca rezultat al îmbătrânirii.* Dimpotrivă, pe măsură ce îmbătrânea, devenea conştientă de pierderile cu care trăise întreaga viaţă. Şi iat-o acum, dorea o a doua şansă, o şansă pentru care îşi oferea doar un an ca să o realizeze, în opinia ei, pierduse atât de mult încât nu-i mai rămăsese nimic de pierdut.

Cu asta eram şi eu de acord - în mare parte. îşi mai putea pierde totuşi sănătatea şi frumuseţea. înaltă şi zveltă, cu ochi mari verzi şi pomeţi proeminenţi, cu părul ei bogat roşu natural cu doar câteva şuviţe albe, Rita era binecuvântată genetic cu tenul unei persoane de 40 de ani. (îngrozită de perspectiva de a trăi la fel de mult ca mama ei şi de a rămâne fără fonduri de pensie, a refuzat să plătească pentru ceea ce a numit „cheltuieli de frumuseţe modernă“, eufemismul ei pentru Botox.) Mergea şi la gimnastică la centrul YMCA în fiecare dimineaţă, „doar ca să am un motiv să mă dau jos din pat“. Medicul ei, care o trimisese la mine, spunea că este „una dintre cele mai sănătoase persoane de vârsta ei pe care le-am văzut vreodată“.

Dar, din toate celelalte puncte de vedere, Rita părea lipsită de viaţă. Chiar şi mişcările ei erau apatice, de exemplu, felul în care se îndrepta agale către canapea, un semn al depresiei, cunoscut sub numele de retard psihomotor. (Această încetinire a eforturilor coordonate între creier şi corp ar putea explica şi de ce eu ratam mereu cutia de şerveţele în cabinetul lui Wendell.)

Adesea, la începutul şedinţelor de psihoterapie, îi rog pe pacienţi să-mi povestească ultimele 24 de ore, cât se poate de amănunţit. în felul acesta, îmi fac o imagine clară despre situaţia actuală - nivelul lor de conectare şi sentimentul de apartenenţă, relaţiile din viaţa lor, care

sunt răspunderile şi factorii lor de stres, cât de liniştite sau volatile ar putea fi relaţiile pe care le au şi cum aleg să-şi petreacă timpul. Se dovedeşte că majoritatea dintre noi nu ne dăm seama cum ne petrecem timpul, de fapt, sau ceea ce facem în realitate toată ziua, până când nu împărţim ziua pe ore şi spunem cu voce tare.

Iată cum se desfăşurau zilele Ritei: se trezea devreme („Menopauza mi- a distrus somnul“), mergea cu maşina la YMCA. Venea acasă, lua micul dejun în timp ce privea *Good Morning America.* Picta sau trăgea un pui de somn. Mănâncă la prânz citind ziarul. Picta sau trăgea un pui de somn. îşi încălzea un semipreparat pentru cină („E prea mare deranjul să găteşti pentru unul singur“), stătea pe terasă („îmi place să privesc bebeluşii şi câinii pe care îi plimbă lumea seara“) privea „tâmpenii“ la TV, adormea.

Rita părea să nu intre aproape deloc în contact cu alţi oameni. Zile la rând nu vorbea cu nimeni. Dar ceea ce m-a frapat cel mai mult la viaţa ei nu a fost cât de solitară era, ci faptul că aproape tot ceea ce spunea sau făcea îmi evoca o imagine a morţii. Aşa cum scria Andrew Solomon în *Demonul amiezii*: „Opusul depresiei nu este fericirea, ci vitalitatea“.

Vitalitatea. Da. Rita avusese toată viaţa probleme cu depresia şi un trecut complicat, dar nu eram sigură că trecutul ei era primul lucru pe care trebuia să ne concentrăm. Chiar dacă nu şi-ar fi stabilit un termen-limită de un an, mai era un alt termen-limită pe care nici una dintre noi nu putea să-l schimbe: moartea. La fel ca în cazul lui Julie, mă întrebam care ar trebui să fie obiectivul în tratamentul ei. Avea oare nevoie doar de cineva cu care să vorbească, ca să-şi aline suferinţa şi singurătatea, sau era dispusă să înţeleagă rolul ei în crearea acestei stări? Mai era şi întrebarea care mă chinuia în cabinetul lui Wendell: ce anume ar trebui acceptat şi ce anume ar trebui schimbat în viaţa mea? Dar eu eram cu peste două decenii mai tânără decât Rita. Era oare prea târziu pentru ea să se salveze - este vreodată prea târziu pentru asta? Şi ce grad de disconfort ar fi dispusă să suporte pentru a afla? M-am gândit cum

regretul poate merge într-una dintre următoarele direcţii: fie te poate ţine prizonier în trecut, fie poate servi drept motor al schimbării.

Rita a spus că voia ca viaţa ei să se îmbunătăţească până la cea de-a şaptezecea aniversare. în loc să discutăm despre ultimele şapte decenii, m-am gândit, poate ar trebui să începem prin a aduce puţină vitalitate în viaţa ei acum.

- *Companie?* spune Rita azi, după ce îi spun că nu voi încerca să o conving să renunţe la a mai căuta compania unor bărbaţi sub 75 de ani. O, scumpo, nu fi naivă - vreau mai mult decât companie. Nu sunt *încă* moartă. Chiar şi eu ştiu să comand ceva de pe internet, din intimitatea apartamentului meu.

îmi ia un minut să fac legătura: „Cumpără vibratoare? Bravo ei!“

- Ai idee, adaugă Rita, cât timp a trecut de când m-a atins cineva?

Rita descrie apoi cât de demoralizantă i se pare scena întâlnirii - şi în
acest sens, cel puţin, nu e singura. Este cel mai des întâlnit lucru pe care îl aud de la femeile singure, de toate vârstele: „Mersul la întâlniri e oribil“.

Totuşi, nici căsătoria nu a fost cu mult mai bună pentru ea. L-a întâlnit pe primul ei soţ când avea 20 de ani şi era nerăbdătoare să scape din casa părinţilor. Făcea naveta la facultate în fiecare zi şi trecea de la „plictiseală şi linişte“ la „o lume plină de idei şi oameni interesanţi“. Dar trebuia să-şi ia şi o slujbă şi stând, după cursuri, în biroul unui agent imobiliar şi dactilografiind corespondenţă plictisitoare până o lua somnul, simţea lipsa vieţii sociale pe care şi-o dorise atât de mult.

Şi apare Richard, un tânăr fermecător şi sofisticat, student în ultimul an la seminarul ei de engleză, cu care avea discuţii profunde şi care a cucerit-o, a introdus-o în lumea la care visa - până când s-a născut primul lor copil, câţiva ani mai târziu. Din momentul acela, Richard a început să stea mai mult la birou şi să bea; în scurt timp, Rita era la fel de plictisită şi singură cum fusese în casa părinţilor ei. După patru copii, numeroase certuri şi prea multe episoade de beţie, când Richard o lovea şi pe ea, şi

pe copiii lor, Rita îşi dorea să scape.

Dar cum? Ce putea face? Renunţase la facultate; cum avea să se întreţină pe ea şi pe copii? Cu Richard, copiii aveau haine, mâncare, prieteni şi mergeau la şcoli bune. Ea ce le-ar fi putut oferi? în multe feluri, Rita se simţea ea însăşi copil, neajutorată. Curând, Richard nu mai era singurul care consuma alcool.

Abia după un incident deosebit de înfricoşător, Rita şi-a făcut curaj să plece, dar copiii ei erau deja adolescenţi, iar familia era un dezastru.

După cinci ani s-a căsătorit a doua oară. Edward era opusul lui Richard: un văduv cumsecade şi iubitor, care îşi pierduse recent soţia. După divorţul de la vârsta de 39 de ani, Rita se întorsese la munca plictisitoare de secretariat (singura ei competenţă care se cerea în piaţă, în ciuda minţii ei strălucite şi a talentului artistic). Edward era un client al agentului de asigurări pentru care lucra Rita. S-au căsătorit la şase luni după ce s-au cunoscut, dar Edward încă suferea după moartea soţiei, iar Rita era invidioasă pe dragostea lui pentru aceasta. Se certau permanent. Căsătoria a durat doi ani, apoi Edward i-a pus capăt. Cel de-al treilea soţ şi-a părăsit nevasta pentru Rita, iar cinci ani mai târziu, a părăsit-o pe Rita pentru altcineva.

De fiecare dată, Rita era speriată de faptul că era singură, însă povestea ei nu m-a surprins. Ne căsătorim înainte să ne rezolvăm problemele.

Următorii zece ani, Rita s-a ţinut departe de ieşitul la întâlniri. Nu că ar fi întâlnit bărbaţi la cursurile de aerobic. Apoi, s-a confruntat cu realitatea cruntă a unui corp de 80 de ani - foarte veştejit şi flasc, în comparaţie cu corpul ultimului soţ, care avea doar 55 de ani când au divorţat. Rita îl întâlnise pe domnul Flasc, cum îi spunea ea, printr-o aplicaţie de întâlniri, şi „pentru că doream să mă atingă cineva“, a spus, „m-am gândit că aş putea face o încercare“. Arăta tânăr pentru vârsta lui („mai curând de 70 de ani“), mi-a explicat, şi era frumos - îmbrăcat, vreau să spun.

După ce au făcut sex, mi-a spus, el a vrut să stea îmbrăţişaţi, dar ea a fugit la baie, unde a descoperit „o întreagă farmacie“, inclusiv Viagra. Considerând întreaga scenă „revoltătoare“ (Rita considera multe lucruri revoltătoare.), a aşteptat până când partenerul a adormit

bine („Sforăitul îi suna la fel de revoltător ca orgasmul“) şi s-a întors acasă cu taxiul.

- Nu-mi mai trebuie în viaţa mea, spune acum.

încerc să-mi imaginez cum e să te culci cu cineva de 80 de ani şi mă întreb dacă majoritatea persoanelor vârstnice sunt dezamăgite de corpul partenerilor, încât să li se taie cheful. Oare este bulversant doar pentru cei care nu au mai fost cu cineva mai în vârstă? Oare cei care au fost

împreună 50 de ani nu observă pentru că se obişnuiesc cu schimbările în timp?

îmi amintesc că am citit un articol în care un cuplu, căsătorit de mai bine de 60 de ani, a fost întrebat care este secretul unei căsătorii fericite. După sfaturile obişnuite despre comunicare şi compromis, soţul a adăugat că sexul oral era încă prezent în relaţia lor. Fireşte, povestea s-a răspândit cu viteza luminii în mediul online şi majoritatea comentatorilor erau dezgustaţi. Având în vedere reacţiile instinctive ale oamenilor la corpurile îmbătrânite, nu e de mirare că bătrânii nu prea au parte de îmbrăţişări.

Dar este o nevoie umană profundă. Există dovezi clare cum că atingerea fizică este importantă pentru starea de bine, pe tot parcursul vieţii noastre. Atingerea poate scădea tensiunea arterială şi nivelurile de stres, poate îmbunătăţi starea de spirit şi sistemul imunitar. Bebeluşii pot muri în lipsa atingerii, la fel şi adulţii (persoanele care se îmbrăţişează în mod regulat trăiesc mai mult). Există chiar un termen pentru această stare: foamea pielii.

Rita se răsfaţă cu şedinţe de pedichiură, nu pentru că ar conta dacă are unghiile date cu ojă („Cine o să le vadă?“), ci pentru că singura atingere umană de care are parte este de la o femeie pe care o cheamă Connie. Connie îi face pedichiura de ani de zile şi nu ştie nici un cuvânt în engleză. Dar felul în care îi masează picioarele este „dumnezeiesc“.

Când a divorţat a treia oară, Rita nu ştia cum să trăiască fără atingerea cuiva nici măcar o săptămână. Devenea agitată, spune ea. Apoi săptămâna a devenit o lună. Apoi lunile s-au transformat în ani. Nu-i place să cheltuiască bani la pedichiură, şi aşa n-o vede nimeni, dar ce altă soluţie are? Pedichiura este o necesitate, pentru că ar

înnebuni în lipsa oricărui contact uman.

- E ca şi cum ai merge la prostituate, plăteşti ca să fii atins, spune Rita.

Cum face John cu mine, mă gândesc - sunt prostituata lui din punct de
vedere emoţional.

- Ideea e, spune Rita despre tipul de 80 de ani, că eu credeam că o să fie plăcut să mă atingă din nou un bărbat, dar cred că am să rămân la

pedichiură.

îi spun că alegerile nu sunt în mod necesar limitate fie la Connie, fie la un tip de 80 de ani, dar Rita mă priveşte lung şi ştiu ce gândeşte.

- Nu ştiu pe cine vei întâlni, recunosc. Dar poate vei fi atinsă, atât din punct de vedere fizic, cât şi emoţional, de cineva la care ţii şi care ţine la tine. Poate vei fi atinsă într-un mod cu totul nou, mai satisfăcător decât în celelalte relaţii de până acum.

Mă aştept la o dezaprobare din partea Ritei, dar amuţeşte, iar ochii ei verzi se umplu de lacrimi.

- Am să-ţi spun o poveste, zice, scoţând un şerveţel mototolit, parcă folosit, de pe fundul genţii, deşi lângă ea, pe colţul mesei, este o cutie neîncepută. E o familie în apartamentul de vizavi de mine. S-au mutat cam acum un an din alt oraş şi strâng bani pentru o casă. Au doi copii, iar soţul lucrează de acasă şi se joacă cu ei în curtea interioară, îi duce în spate, îi aruncă în sus şi se joacă cu mingea. Toate lucrurile pe care nu le- am avut niciodată.

Bagă mâna în geantă ca să mai ia şerveţele, nu mai găseşte şi-şi tamponează ochii cu cel în care tocmai şi-a suflat nasul. Mă întreb iar de ce nu ia un şerveţel curat din cutia de la câţiva centimetri de ea.

- Oricum, spune, în fiecare zi, în jurul orei cinci după-amiaza, mama se întoarce de la muncă. Şi, în fiecare zi, se întâmplă acelaşi lucru.

în punctul ăsta, Rita se îneacă, se opreşte. îşi suflă iar nasul şi îşi şterge ochii. *Ia nenorocitele de şerveţele!* îmi vine să strig. Această femeie îndurerată, cu care nu vorbeşte nimeni şi pe care nimeni nu o atinge, îşi interzice şi să ia un şerveţel curat. Rita strânge în mână ce-a mai rămas din şerveţelul în care şi-a suflat nasul, se şterge la ochi şi respiră adânc.

- în fiecare zi, continuă, mama descuie uşa de la intrare, deschide şi strigă: „Bună ziua, familie!“ Aşa îi salută: „Bună ziua, familie!“

Vocea îi tremură şi aşteaptă un minut ca să se liniştească. Copiii, îmi explică ea, vin în fugă, chiţăind de bucurie, iar soţul ei o sărută apăsat. Rita îmi spune că priveşte toate astea prin vizorul pe care l-a mărit în secret, ca să poată spiona. („Nu mă judeca“, spune.)

- Şi ştii ce fac? întreabă suspinând. Ştiu că este un lucru meschin, dar *clocotesc* de furie. La mine în familie nu au existat niciodată lucrurile astea.

încerc să-mi imaginez ce fel de familie şi-ar putea întemeia în acest punct al vieţii sale - poate alături de un partener sau poate ar putea să încerce o apropiere de copiii ei. Dar mă gândesc şi la alte posibilităţi - ce ar putea face cu pasiunea ei pentru artă sau cum şi-ar putea face prieteni noi. Mă gândesc la abandonul pe care l-a trăit copil fiind şi la trauma pe care au trăit-o propriii ei copii. Cum probabil toţi se simt atât de sfâşiaţi şi plini de resentimente, încât nici unul dintre ei nu poate vedea ce se află acolo, în faţa lor şi ce vieţi ar mai putea încă să creeze. Şi cum, o perioadă, nu am reuşit nici eu să văd lucrul acesta pentru Rita.

Mă duc la cutia cu şerveţele, i-o dau Ritei, apoi mă aşez lângă ea pe canapea.

- Mulţumesc, spune. Astea de unde au apărut?

- Au fost aici tot timpul, spun. Dar, în loc să ia un şerveţel nou, continuă să-şi şteargă faţa cu cel mototolit, în care şi-a suflat nasul.

în maşină, în drum spre casă, o sun pe Jen. Ştiu că probabil şi ea e tot în maşină şi se duce acasă.

Când răspunde, îi zic:

- Te rog, spune-mi că nu o să mai ies la întâlniri şi după ce mă pensionez.

Râde.

- Nu ştiu. *Eu* aş putea să merg la întâlniri la pensie. înainte, oamenii îşi încheiau socotelile după ce le murea partenerul de viaţă. Acum, merg la
întâlniri. Si sunt foarte mulţi divorţaţi.

- încerci să-mi spui că ai probleme în căsnicie?

- Da.
- Iar trage vânturi?
- Da.

Este gluma lor. Jen şi-a prevenit soţul că se mută în cealaltă cameră noaptea, dacă el continuă să mănânce lactate, dar el adoră lactatele, iar ea

îl adoră pe el, aşa că nu se mută niciodată.

Intru pe alee şi îi spun lui Jen că trebuie să plec. Parchez maşina şi deschid uşa din faţă a casei noastre, unde Cesar, babysitterul, are grijă de fiul meu. Tehnic vorbind, Cesar lucrează pentru noi, dar în realitate este ca un frate mai mare pentru fiul meu şi un al doilea fiu pentru mine. Suntem apropiaţi de părinţii şi fratele lui şi de multitudinea lor de veri, şi l-am urmărit crescând de-a lungul anilor şi devenind studentul care este acum, având grijă de fiul meu, în timp ce creşte şi el.

Deschid uşa şi strig:

- Bună ziua, familie!

Zach strigă din camera lui:

- Bună, mami!

Cesar îşi scoate una dintre căşti din ureche şi strigă din bucătărie, unde pregăteşte cina:

- Bună!

Nimeni nu aleargă încântat să mă întâmpine, nimeni nu chiţăie de bucurie, dar nu mă simt deloc dezamăgită, aşa cum se simte Rita - din contră. Mă duc în camera mea să mă schimb, iar când mă întorc, începem să vorbim cu toţii în acelaşi timp, povestind fiecare ce a făcut în cursul zilei, tachinându-ne, întrecându-ne care vorbeşte mai mult, punând farfuriile pe masă şi turnând de băut. Băieţii se dondănesc punând masa şi se întrec care să ia porţia mai mare. „Bună ziua, familie!“

I-am spus la un moment dat lui Wendell că nu sunt deloc bună în luarea deciziilor, şi, adesea, ceea ce cred că doresc nu iese aşa cum îmi imaginasem. Dar au existat două excepţii notabile, şi amândouă s-au dovedit a fi cele mai bune decizii din viaţa mea. în ambele cazuri, aveam aproape 40 de ani.

Una a fost decizia de a avea un copil.

Cealaltă a fost decizia de a deveni psihoterapeut.

Companie americană specializată în furnizarea echipamentelor de tip DVR care permit înregistrarea automată a programelor TV. (n.red.)

25

Tipul de la UPC

în anul în care s-a născut Zach, am început să mă comport într-un mod nepotrivit cu tipul de la livrări UPC.

Nu vreau să spun că încercam să-l seduc (e greu să fii seducătoare cu pete de lapte pe tricou). Vreau să spun că de fiecare dată când livra un colet - ceea ce se întâmpla destul de des, având în vedere nevoia de articole pentru bebeluş - pur şi simplu încercam să-l reţin cu conversaţii pentru că îmi lipsea foarte mult compania adulţilor. Mă străduiam să pălăvrăgesc despre vreme, articole din ziar, chiar şi despre greutatea unui colet („Ooo, cine ar fi crezut că scutecele pot fi atât de *grelei* Ai copii?“), în timp ce şoferul UPC zâmbea forţat, dădea din cap şi se îndepărta de mine, nu prea subtil, cu spatele, către siguranţa dubei sale.

în perioada aceea lucram de acasă ca scriitor, iar asta însemna că toată ziua stăteam singură, în pijama, la calculator, când nu hrăneam, schimbam, legănam sau interacţionam în alt mod cu un omuleţ de patru kilograme şi jumătate, adorabil, dar foarte solicitant, cu capacitatea de a atinge cele mai înalte note când urla. Practic, interacţionam cu ceea ce numeam, în momentele cele mai grele, „un tract gastrointestinal cu plămâni“. înainte de a avea copilul, apreciam libertatea unei munci care nu presupunea mersul la birou. Dar acum, îmi era dor să mă îmbrac în fiecare zi, să ies din casă şi să stau de vorbă cu oameni maturi.

în această perioadă de izolare şi de cădere drastică a

nivelului de estrogen a fost momentul în care am început să mă întreb dacă nu cumva făcusem o greşeală să renunţ la facultatea de medicină. Jurnalismul mi se potrivea de minune - aveam posibilitatea de a acoperi sute de teme pentru zeci de publicaţii, şi toate se învârteau în jurul unui subiect care mă fascina: psihicul uman. Nu voiam să renunţ la scris, dar acum, trează în mijlocul nopţii şi mirosind a vomă de la cel mic, am reconsiderat

posibilitatea unei duble cariere. Dacă deveneam psihiatru, mă gândeam eu, puteam interacţiona cu oamenii într-un mod semnificativ, ajutându-i să fie fericiţi, dar dispuneam de suficientă flexibilitate pentru a scrie şi a petrece timp cu familia mea.

Am reflectat asupra ideii câteva săptămâni până când, într-o dimineaţă de primăvară, l-am sunat pe decanul de la Stanford şi i-am prezentat planul meu. Cercetător renumit, era în acelaşi timp ca o mamă pentru noi, caldă, înţeleaptă, intuitivă. în perioada facultăţii de medicină condusesem clubul ei de carte mamă-fiică şi o cunoşteam destul de bine.

Eram sigură că după ce îi explicam tot procesul la care mă gândisem, mă va susţine.

în schimb, mi-a spus: „De ce să faci asta?“

Şi apoi: „Ca să nu mai vorbim de faptul că psihiatrii nu-i fac fericiţi pe oameni!“

Mi-am amintit vechia glumă de la medicină: „Psihiatrii nu-i fac fericiţi pe oameni, ci medicamentele pe care le prescriu!“ Trezită brusc la realitate, am înţeles ce voia să spună. Nu se punea problema că nu-i respecta pe psihiatri; doar că în momentul de faţă psihiatria tinde să aibă mai multă legătură cu medicamentele şi neurotransmiţătorii, decât cu subtilităţile legate de vieţile oamenilor, iar ea ştia că sunt conştientă de toate acestea.

Oricum, m-a întrebat dacă eram sigură că îmi doream să fac trei ani de rezidenţiat, având în vedere că aveam şi un copil? Dacă nu doream să petrec timp cu fiul meu înainte să meargă la grădiniţă? Şi dacă îmi aminteam că am vorbit cu ea când eram studentă la medicină despre dorinţa mea de a avea relaţii mai complete şi mai profunde cu pacienţii decât permitea modelul medical modern?

Apoi, în timp ce-mi imaginam cum, la celălalt capăt al firului, fostul meu decan clătina din cap exact când îmi doream să dau timpul înapoi astfel încât această conversaţie să nu fi avut loc, a spus ceva care avea să- mi schimbe cursul vieţii: „Ar trebui să mergi la masterat şi să-ţi iei o diplomă în psihologie clinică“. Alegând calea psihologiei clinice, a spus, puteam lucra cu oamenii aşa cum îmi doream - şedinţele ar dura 50 de

minute în loc de 15, iar munca ar fi mai profundă şi pe termen mai lung. M-a trecut un fior pe şira spinării. Oamenii folosesc adesea expresia asta fără să se gândească prea mult, dar chiar mi s-a făcut pielea de găină şi am simţit cum m-au trecut fiori. Era şocant cât de corect părea, ca şi cum planul vieţii mele fusese în sfârşit dezvăluit. în jurnalism, m-am gândit, puteam spune poveştile oamenilor, dar nu le *schimbam.* Ca psihoterapeut, îi puteam ajuta pe oameni să-şi schimbe povestea. Iar cu această carieră dublă, puteam avea combinaţia perfectă.

„Activitatea de psihoterapeut va presupune o combinaţie între competenţe cognitive şi creative“, a continuat decanul. „Există o artă în a le combina pe cele două. Ce altă combinaţie a competenţelor şi intereselor tale ar putea fi mai bună?“

La scurt timp după acea conversaţie, stăteam într-o încăpere cu studenţii din ultimul an şi dădeam testul GRE-, versiunea postuniversitară a testului SAT. M-am înscris într-un program postuniversitar local şi, în următorii câţiva ani, am lucrat ca să-mi iau diploma. Şi am continuat să scriu ascultând poveşti şi împărtăşindu-le, învăţând să-i ajut pe oameni să se schimbe, aşa cum se schimbase şi viaţa mea.

în acest timp, băieţelul meu a învăţat să vorbească şi să meargă, iar livrările tipului de la UPC au evoluat treptat de la scutece la jocuri Lego. „O! Jedi Starfighter!“, spuneam. „Eşti fan Star Wars?“ Iar când am fost în cele din urmă gata de absolvire, i-am dat vestea tipului de la UPC.

Pentru prima dată, nu a încercat să fugă la maşină. în schimb, m-a îmbrăţişat.

> i

- Felicitări! a spus. Incredibil, ai făcut toate astea având grijă în acelaşi timp şi de un copil? Sunt mândru de tine.

Stăteam aşa, uluită şi emoţionată, îmbrăţişându-l pe tipul meu de la UPC. Când, în cele din urmă, ne-am dat drumul, mi-a spus că şi el are să- mi dea o veste: nu va mai lucra pe ruta mea. La fel ca mine, se hotărâse să se întoarcă la scoală. Si, ca să facă economie la chirie, trebuia să se mute cu ai lui, care locuiau la câteva ore distanţă. Dorea să devină antreprenor.

- Felicitări şi ţie! am spus, îmbrăţişându-l. Şi eu sunt mândră de tine.

Probabil că arătam ciudat („Aşa colet mai zic şi eu!“, îmi imaginam că spun vecinii mei), dar am stat aşa mult timp, încântaţi de cât de departe ajunseserăm amândoi.

- Apropo, mă cheamă Sam, a spus după ce am terminat cu îmbrăţişarea.

> i

- Pe mine mă cheamă Lori, am spus. înainte îmi spunea mereu „Doamna“.

- Ştiu, arătând către coletul pe care era scris numele meu.

Am râs amândoi.

- Bine, Sam, am să-ţi ţin pumnii, am spus.

- Mulţumesc, a răspuns. O să am nevoie.

Am clătinat din cap.

- Sunt sigură că ai să te descurci perfect, dar o să-ţi ţin pumnii oricum.

Apoi Sam mi-a cerut semnătura pentru ultima dată şi a plecat făcându-
mi din mână.

După câţiva ani, am primit o carte de vizită de la Sam. „Am păstrat adresa ta“, scrisese pe un post-it lipit de cartea de vizită. „Dacă ai vreun prieten care are nevoie de serviciile mele, mi-ar fi de mare folos.“ Era pe la mijlocul stagiaturii şi am pus cartea lui de vizită în sertar, pentru mai târziu, ştiind exact când aveam să o folosesc.

Rafturile din biroul meu?

Construite de Sam.

Test general care apreciază abilităţile verbale, cantitative şi analitice obţinute în timp. (n.red.)

2
întâlniri stânjenitoare în public

într-o zi, pe la începutul relaţiei noastre, eu şi Iubitul stăteam la rând la îngheţată, când intră unul dintre pacienţii mei.

- Uau, bună! spune Keisha, aşezându-se la rând în spatele nostru. Ce ciudat să te întâlnesc aici. S-a întors către dreapta şi l-a prezentat pe partenerul ei: El este Luke.

Luke, care avea vreo 30 de ani şi era la fel de atrăgător ca ea, a zâmbit şi mi-a strâns mâna. Deşi nu ne întâlniserăm niciodată, ştiam exact cine este. Ştiam că Luke era iubitul care o înşelase recent pe Keisha şi că ea şi- a dat seama deoarece el nu a mai fost în stare să aibă o erecţie cu ea. De fiecare dată când o înşela, se întâmpla acelaşi lucru. („Sentimentul lui de vină“, spusese ea odată, „se află în penis“.)

Mai ştiam şi că ea se pregătea să-l părăsească. Ajunsese să înţeleagă ce o atrăsese în primul rând la el şi dorea să fie mai cerebrală când era vorba de alegerea unui partener de încredere. La ultima noastră şedinţă, mi-a spus că intenţiona să se despartă de el în weekendul acesta. Acum era sâmbătă. Oare s-a hotărât să rămână cu el, mă întrebam, sau urma să rupă relaţia duminică, astfel încât ziua de lucru de luni să o ajute să rămână pe linia de plutire? îmi spusese că dorea să-i spună lui Luke într- un loc public, ca acesta să nu facă vreo scenă şi să o implore

sărămână, deoarece a mai făcut asta când a încercat să abordeze conversaţia la ea acasă, în două ocazii. Nu voia să cedeze din nou, doar pentru că spunea ce trebuia ca să o convingă să se răzgândească.

La rând la îngheţată, Iubitul stătea lângă mine aşteptând să fie prezentat. încă nu-i explicasem situaţia în care mă întâlneam întâmplător cu pacienţi în afara cabinetului, şi anume că, pentru a le proteja intimitatea, nu-i salutam dacă nu mă salutau ei mai întâi. Putea fi neplăcut, de exemplu, să salut un pacient, iar persoana care o însoţeşte să

întrebe: „Cine e?“, punând persoana în situaţia ciudată fie de a se eschiva, fie de a explica pe loc. Şi dacă aş fi salutat un pacient care era cu un coleg de birou sau era la prima întâlnire?

Chiar dacă pacienţii mă salutau, nu-i prezentam persoanei cu care eram. Şi asta ar însemna încălcarea confidenţialităţii, exceptând cazul în care aş fi minţit dacă eram întrebată cum l-am cunoscut pe pacient.

Aşa că Iubitul se uita la mine, Luke se uita la Iubit, iar Keisha, la mâna mea şi a Iubitului.

Fără ca Iubitul să ştie, de când eram împreună mă mai întâlnisem întâmplător cu un pacient. Cu câteva zile înainte, trecuse pe lângă noi un pacient care venea la terapie de cuplu. M-a salutat fără să se oprească, i- am răspuns la salut, şi fiecare a mers în drumul lui.

„Cine era?“, a întrebat Iubitul atunci.

„Cineva de la birou“, am spus degajată. Nici nu contează că ştiam mai multe despre fanteziile lui sexuale decât despre cele ale Iubitului.

în seara aceea, la rând la îngheţată, am zâmbit către Keisha şi Luke, apoi m-am întors către tejghea. Rândul era lung, iar Iubitul a înţeles mesajul şi a început să vorbească cu mine despre arome de îngheţată, în timp ce eu încercam să aud ce spunea Luke, care era foarte entuziasmat de planurile de vacanţă cu Keisha. încerca să stabilească o dată de plecare, iar Keisha era foarte rezervată în privinţa asta. Luke a întrebat dacă ar prefera să meargă luna următoare, iar Keisha a întrebat dacă nu ar putea discuta despre asta mai târziu şi a schimbat subiectul.

Părea o situaţie destul de stânjenitoare pentru amândoi.

După ce ne-am luat îngheţatele, l-am condus pe Iubit la

o masă mai retrasă, lângă uşă, şi m-am aşezat cu spatele la încăperea aglomerată, astfel încât şi eu, şi Keisha să avem parte de intimitate.

După câteva minute, Luke a trecut în viteză pe lângă masa noastră şi a ieşit pe uşă. Keisha a venit repede în urma lui. Prin geam, o vedeam pe Keisha gesticulând spre Luke ca şi cum i-ar cere iertare, apoi pe Luke urcându-se în maşină şi plecând în viteză, la un pas să dea peste Keisha.

Iubitul părea să fi pus lucrurile cap la cap. „Deci *de acolo* o cunoşti.“ A glumit apoi, spunând că a ieşi cu un psihoterapeut este ca şi cum ai ieşi

cu un agent CIA.

Am râs amândoi, apoi i-am spus că, uneori, meseria de psihoterapeut îţi dă senzaţia mai curând că ai avea o relaţie amoroasă cu fiecare pacient, întotdeauna ne prefacem că nu-i cunoaştem pe cei care ne împărtăşesc lucrurile cele mai intime.

însă uneori, psihoterapeuţii sunt cei care se simt inconfortabil atunci când se întâlnesc întâmplător cu pacienţi în afara cabinetului. Până la urmă, noi ştim tot despre viaţa reală a pacienţilor noştri. Ei nu au văzut-o pe a noastră. în afara cabinetului de terapie, suntem precum celebrităţile de mâna a doua, abia dacă ne ştie cineva, dar pentru cei puţini care ne cunosc şi o singură imagine este semnificativă.

Iată câteva lucruri pe care nu le poţi face în public dacă eşti psihoterapeut: să plângi în faţa unei prietene într-un restaurant; să te cerţi cu soţul; să apeşi fără oprire butonul liftului, de parcă ar fi o pompă de morfină. Dacă te grăbeşti în drum spre birou, nu poţi claxona nervos maşina care abia se mişcă şi blochează intrarea în parcarea subterană, căci ar putea să te vadă pacientul (sau persoana pe care o claxonezi ar putea fi chiar pacientul tău).

Dacă eşti un psiholog pentru copii respectat, cum este una dintre colegele mele, nu îţi doreşti să stai în patiserie când copilul tău de patru ani face o criză pentru că nu mai primeşte încă o prăjitură, culminând cu mesajul care îţi sparge urechile: „EŞTI CEA MAI REA MAMĂ DIN LUME!“ în timp ce pacienta ta de şase ani şi mama ei privesc îngrozite. Şi nu îţi doreşti, cum mi s-a întâmplat mie, nici să dai de un fost pacient la raionul de sutiene, când vânzătoarea vine spre tine şi spune în gura mare: „Veste bună, doamna! Am reuşit să găsesc sutienul-

minune, măsura 34 A!“

Dacă mergi, de obicei, la farmacia de vizavi de cabinetul tău, nu trebuie să fii văzut cumpărând prezervative, tampoane, laxative, pamperşi pentru adulţi, creme pentru hemoroizi sau medicamente pentru boli cu transmitere sexuală sau pentru tulburări psihice.

într-o zi, pentru că mă simţeam slăbită, ca şi cum mă lua o răceală, m- am dus la farmacie, vizavi de biroul meu, să ridic o reţetă. Farmacistul

mi-a înmânat medicamentul, ce trebuia să fie un antibiotic, dar când m- am uitat la etichetă, am văzut că este un antidepresiv. Cu câteva săptămâni în urmă, un reumatolog îmi prescrisese antidepresivul, deşi nu era recomandat pentru fibromialgie, pentru starea de oboseală persistentă, dar apoi am decis amândouă să renunţ la el, din cauza posibilelor efecte secundare. Nu am ridicat niciodată acea reţetă, iar reumatologul a anulat-o; cu toate acestea, nu ştiu din ce motiv, rămăsese în baza de date şi de fiecare dată când ridicam o retetă, farmacista

menţiona numele antidepresivului cu voce tare, în timp ce eu mă rugam ca în spatele meu să nu fie unul dintre pacienţii mei.

Adesea, când pacienţii ne văd latura umană, nu mai vin la cabinet.

La puţin timp după ce John a început să vină la cabinet, m-am întâlnit cu el întâmplător la un meci al echipei Lakers. Era pauză, iar eu şi băieţelul meu aşteptam să cumpărăm un tricou.

„Doamne, Dumnezeule“, am auzit pe cineva bombănind şi, urmărind vocea, l-am zărit pe John înaintea noastră, la rândul alăturat. Era împreună cu un alt bărbat şi două fetiţe care păreau să fie de aceeaşi vârstă, zece ani, cu fiica mai mare a lui John. O ieşire tată-fiică, mi-am imaginat. John se plângea prietenului lui de cuplul din faţa lor, care abia se mişca, întrebându-l de nenumărate ori pe casier ce măsuri mai erau disponibile.

„O, pentru Dumnezeu“, le-a spus John celor doi cu voce tare, atrăgând atenţia tuturor din jur. „S-au terminat toate mărimile la tricourile Kobe negre, în afara celor mici - care, evident, nu sunt măsura *voastră* -, şi au doar

Kobe albe pentru copii, care nici astea nu sunt, în mod evident, măsura voastră. în schimb, este măsura acestor fetiţe de aici, care au venit să vadă un meci al echipei Lakers, care începe în... fix patru minute.“

„Calm, prietene“, a spus tipul din faţa lui.

„Calm?“, a spus John. „Poate tu eşti *prea* calm. Poate ar trebui să te gândeşti la faptul că pauza are 15 minute şi sunt foarte mulţi oameni în spatele tău. Ia să vedem, 20 de persoane, 15 minute, mai puţin de un minut de persoană - *La naiba, poate nu ar trebui să fiu atât de calmf**

I-a zâmbit ironic tipului şi în momentul când a întors privirea, John m- a observat. A înlemnit, uluit să o vadă pe amanta-prostituată- psihoterapeut stând acolo, cea despre care nu dorea să ştie soţia lui şi, probabil, nici prietenul lui sau fiica.

Amândoi am întors privirea, ignorându-ne reciproc.

Dar după ce eu şi fiul meu am terminat cumpărăturile, când fugeam ţinându-ne de mână înapoi la locurile noastre, am observat cum John ne privea de departe, cu o expresie ciudată pe faţă.

Uneori, când mă întâlnesc cu pacienţi în afara cabinetului, îndeosebi prima dată, întreb la următoarea şedinţă ce a însemnat experienţa respectivă pentru ei. Unii psihoterapeuţi aşteaptă ca pacienţii să aducă vorba despre asta, dar adesea, nemenţionând nimic, situaţia devine şi mai tensionată, iar în cele din urmă, asumarea întâlnirii este ca o eliberare. Aşa că, la şedinţa de săptămâna următoare, l-am întrebat pe John ce a însemnat pentru el să mă vadă la meciul Lakers.

- Ce întrebare idioată mai e şi asta? a spus John. A scos un oftat, apoi a mormăit ceva. Ai idee câtă lume era la meci?

- Multă, am spus, dar uneori e ciudat să-ţi vezi psihoterapeutul în afara cabinetului. Sau să-i vezi copiii.

M-am tot gândit la privirea de pe faţa lui John când alergam cu Zach înapoi la locurile noastre. în sinea mea, mă întrebam ce simţea când vedea o mamă de mână cu fiul ei, luând în considerare pierderea propriei mame când era copil.

- Ştii cum a fost să-mi văd psihoterapeutul şi copilul ei? a întrebat John. A fost neplăcut.

Eram surprinsă că John era dispus să îmi împărtăşească reacţia lui.

- în ce sens?
- Fiul tău a luat ultimul tricou Kobe, măsura fiicei mele.
-Da?
- Da, aşa că lucrul ăsta m-a indispus.

Am aşteptat să văd dacă vrea să mai spună ceva, dacă a terminat cu glumele. Am tăcut amândoi câteva momente. Apoi John a început să

numere: unu, doi, trei... îmi aruncă o privire exasperată. „Cât mai ai de gând să stai acolo şi să nu zici nimic?“

îi înţeleg frustrarea. în filme, momentele de tăcere ale psihoterapeutului au devenit un clişeu, însă acelea sunt clipele când oamenii se pot auzi cu adevărat. Vorbitul îi ţine pe oameni în mintea lor şi la distanţă sigură de propriile emoţii. A păstra tăcerea este ca şi cum ai exclude toate gândurile inutile din minte şi ceva important ar ieşi la suprafaţă. Iar când tăcerea este o experienţă împărtăşită, poate fi o mină de aur pentru gânduri şi sentimente, despre care pacientul nici măcar nu ştia că există. Nu este de mirare că am petrecut o şedinţă întreagă în cabinetul lui Wendell fără să spun practic nimic, am stat pur şi simplu şi am plâns. Chiar şi o bucurie mare este uneori exprimată cel mai bine prin tăcere, ca atunci când un pacient vine după ce a obţinut cu mult efort o promovare sau s-a logodit şi nu-şi poate găsi cuvintele pentru a exprima magnitudinea sentimentelor sale. Aşa că stăm împreună în tăcere, zâmbind.

- Ascult tot ce ai de spus, i-am comunicat lui John.
- Grozav, spune John. în cazul ăsta, am o întrebare pentru tine.
- O întrebare?
- Ce ai simţit tu când m-ai văzut pe *mine*?

Nimeni nu mă mai întrebase asta până acum. M-am gândit un minut la reacţia mea şi la cum aveam să i-o comunic lui John. Mi-am amintit iritarea pe care am simţit-o auzindu-l cum vorbeşte cu oamenii care erau în faţa noastră la rând şi, de asemenea, sentimentul de vină pentru că tacit îi încurajasem comportamentul. Şi eu doream să mă întorc pe stadion înainte să înceapă a doua repriză. Mi-am amintit şi că, atunci când am ajuns înapoi

la locul meu, am aruncat o privire în jos şi am observat că John şi grupul lui aveau locurile cele mai bune, în primul rând. Am văzut-o pe fiica lui arătându-i ceva pe telefonul lui şi, în timp ce se uitau împreună, a luat-o de după umeri şi au râs de nu se mai opreau. Am fost atât de emoţionată, încât nu-mi puteam desprinde ochii de la ei. Voiam să-i împărtăşesc lucrul acesta.

- Uite, am început, era...

- O, Doamne, glumeam! m-a întrerupt John. Evident, nu-mi pasă ce ai simţit tu. Asta e *ideea.* A fost un meci al echipei Lakers! Eram acolo ca să vedem echipa Lakers.
- Foarte bine.
- Foarte bine, ce?
- Foarte bine, nu-ţi pasă.
- Poţi fi cât se poate de sigură că nu-mi pasă.

Am văzut privirea aceea pe faţa lui John încă o dată, cea pe care am observat-o când mă privea alergând cu Zach. Indiferent cum încercam să stabilesc un contact cu John în acea zi - ajutându-l să o lase mai încet şi să-şi observe sentimentele, vorbind despre experienţa lui cu mine în încăpere, împărtăşindu-i o parte din experienţa mea în conversaţia noastră -, a rămas închis în el.

Abia când pleca s-a întors către mine din hol şi a spus:

- Drăguţ puşti, apropo. Fiul tău. Felul în care te ţinea de mână. Băieţii nu fac asta tot timpul.

Aşteptam poanta. în schimb, m-a privit fix în ochi şi a spus, aproape meditativ:

- Bucură-te cât mai durează.

Am stat acolo o secundă. „Bucură-te cât mai durează.“

Mă întrebam dacă se gândea la fiica lui - poate depăşise vârsta la care îl lăsa pe John să o ţină de mână în public. Dar spusese şi că *băieţii* nu fac asta tot timpul“. Ce ştia el despre creşterea băieţilor, când era tatăl a două fete?

Avea legătură cu el şi mama lui, am decis. Am lăsat deoparte această informaţie, pentru când avea să fie pregătit să vorbească despre ea.

27

Mama lui Wendell

Când Wendell era copil, în fiecare august, el şi cei patru fraţi se îngrămădeau în maşina lor break şi mergeau cu părinţii la o cabană lângă lac pentru a petrece vacanţa cu ceilalţi membri din familie. Erau vreo 20 de veri în total, iar puştii se plimbau mereu în gaşcă, plecând dimineaţa şi întâlnindu-se cu adulţii abia la prânz (pe care îl devorau hămesiţi, aşezaţi pe pături întinse pe un câmp înverzit) şi dispăreau iarăşi până la cină.

Uneori, verii plecau să se plimbe cu bicicletele, dar Wendell, cel mai mic, se temea să meargă cu bicicleta. De fiecare dată când părinţii şi fraţii mai mari se ofereau să-l înveţe, el se prefăcea indiferent, dar toată lumea ştia că povestea unui băiat mai mare din oraş, care căzuse de pe bicicletă, se lovise la cap şi surzise în urma loviturii, îi rămăsese în minte lui Wendell.

Din fericire, bicicletele nu erau atât de importante la cabană. Chiar şi când unii dintre veri plecau cu bicicletele, erau întotdeauna destui copii cu care putea merge să înoate în lac, să se caţere în copaci şi să joace jocuri interesante, precum Capturează steagul.

Apoi, într-o vară, după ce împlinise 13 ani, Wendell a dispărut. Toţi copiii se întorseseră pentru prânz şi în timp ce înfulecau pepene verde, cineva a observat că Wendell nu era acolo. Au verificat în cabane. Goale. S-au împărţit în câteva grupuri şi au plecat în căutarea lui: spre lac, în păduri, în jurul oraşului. însă Wendell era de negăsit.

După patru ore de coşmar pentru familia lui, Wendell s-a

întors mergând pe bicicletă. Se pare că o fată drăguţă pe care o întâlnise la lac îl invitase să se plimbe împreună cu bicicletele, aşa că s-a dus la magazinul de biciclete şi a explicat problema. Proprietarul l-a privit pe puştiul nerăbdător, slăbănog, de 13 ani şi a înţeles imediat. A închis magazinul, l-

a dus pe Wendell pe un teren viran şi l-a învăţat să meargă cu bicicleta. Apoi, i-a închiriat bicicleta gratis pentru tot restul zilei.

Şi acum, iată-l venind cu bicicleta spre cabană. Părinţii lui au plâns uşuraţi.

Wendell şi fata de la lac s-au plimbat împreună cu bicicleta în fiecare zi, tot restul vacanţei, iar când s-a terminat, şi-au scris unul altuia în lunile care au urmat. Dar într-o zi, Wendell a primit o scrisoare de la ea în care îi spunea că îi pare foarte rău, dar şi-a găsit alt prieten la şcoală şi că nu avea să-i mai scrie. Mama lui a găsit foile rupte când a aruncat gunoiul.

Wendell se prefăcea că nu-i pasă.

„Anul acela a învăţat foarte multe într-un timp foarte scurt despre mersul pe bicicletă, dar şi despre iubire“, a spus mama lui Wendell mai târziu. „îţi asumi un risc, cazi, dar te ridici din nou şi o iei de la capăt.“

Chiar aşa a şi făcut. Iar în timp, Wendell nu s-a mai prefăcut că nu îi pasă. După ce a absolvit facultatea şi s-a implicat în afacerea de familie, nu a mai putut să ascundă că interesul lui pentru psihologie era mai mult decât un hobby. Prin urmare Wendell a renunţat şi a obţinut în schimb un doctorat în psihologie. Acum era rândul tatălui lui să se prefacă indiferent. Si, la fel ca Wendell, tatăl lui a îmbrăţişat în cele din urmă

decizia fiului său.

Cel puţin, aşa povesteşte mama lui.

Bineînţeles, nu mi-a spus *mie* povestea. Ştiu toate acestea mulţumită internetului.

Aş vrea să pot spune că am dat din întâmplare peste informaţia asta, că aveam nevoie de adresa lui Wendell ca să-i trimit un cec şi am tastat numele lui şi *uau, uite ce a*

apărut - exact acolo, chiar pe prima pagină a căutărilor, era un interviu cu mama lui. Singura parte care ar fi adevărată este cea în care i-am tastat numele.

O uşoară consolare: nu eram singura care căuta informaţii pe Google despre psihoterapeutul la care mergea.

Julie îmi spusese odată ceva despre un om de ştiinţă de la universitate, despre care scrisesem un articol, ca şi cum am fi spus amândouă mai

devreme că îl cunoşteam (nu-l cunoscusem). Rita a făcut la un moment dat o aluzie la faptul că amândouă crescuserăm în Los Angeles, deşi nu-i spusesem niciodată de unde eram. John a încheiat una dintre tiradele cu „idioţi“ despre un angajat care abia terminase facultatea şi absolvise Stanford, „acest Harvard al Vestului, o prostie“. Apoi, privindu-mă jenat, a adăugat: „Adică, scuză-mă“. Probabil ştia că am studiat la Stanford. Mai ştiu şi că John l-a căutat pe Google pe Wendell, ca să-l verifice pe psihoterapeutul soţiei sale, căci se plânsese odată că Wendell nu are website, nici fotografie, iar asta îl făcuse imediat suspicios. „Ce încearcă idiotul ăsta să ascundă?“, a spus. „A, da - propria incompetenţă.“

Prin urmare, pacienţii îşi caută psihoterapeuţii pe Google, dar nu asta era scuza mea. De fapt, nu-mi trecuse niciodată prin minte să-l caut pe Wendell pe Google până când acesta mi-a sugerat că urmărindu-l pe Iubit pe Google mă agăţam de un viitor care fusese anulat. Priveam viitorul Iubitului desfăşurându-se, în timp ce eu rămâneam blocată în trecut. Trebuia să accept că viitorul lui şi al meu, prezentul lui şi al meu erau acum separate şi că singurul lucru pe care îl mai aveam în comun era povestea noastră.

Stând în faţa laptopului, îmi amintesc cum Wendell a făcut totul să-mi fie atât de clar. Apoi m-am gândit că nu ştiu aproape nimic despre el, exceptând faptul că fusese la cursuri împreună cu Caroline, colega care îmi dăduse datele lui de contact. Nu ştiam unde obţinuse diploma, în ce se specializase sau alte informaţiile esenţiale pe care lumea le caută online înainte de a merge la un psihoterapeut. Eram atât de nerăbdătoare să primesc ajutor, încât am acceptat recomandarea Carolinei fără să mă documentez înainte.

Dacă nu merge ceva, schimbă, aşa sunt sfătuiţi psihoterapeuţii să facă atunci când ajung într-un impas cu un pacient, iar noi le sugerăm acelaşi lucru şi pacienţilor noştri. De ce să faci în continuare un lucru care nu te ajută? Dacă urmărirea activităţii Iubitului online mă ţinea blocată, a lăsat să se înţeleagă Wendell, ar trebui să schimb ceva. Dar ce? Am încercat să închid ochii şi să respir adânc, o activitate care poate întrerupe un impuls

obsesiv. Si a funcţionat, oarecum. Când am deschis ochii, nu am mai tastat numele Iubitului pe Google.

L-am tastat pe al lui Wendell.

John avusese dreptate - nu exista nici o informaţie despre Wendell în mediul online. Nici un website. Nici un profil de Linkedln. Nici un fel de menţionare în *Psychology Today* pe Facebook sau Twitter. Doar un singur link cu adresa şi numărul de telefon de la cabinetul său. Pentru un

practician din generaţia mea, Wendell era neobişnuit de demodat.

Am trecut încă o dată rapid prin rezultatele căutărilor. Erau câţiva Wendell Bronson, dar nici unul nu era psihoterapeutul meu. Am continuat căutările, iar după două pagini, am observat o listare pe Yelp pentru Wendell. Avea un comentariu. Am dat click.

Cea care comenta, Angela L., fusese numită cel mai bun critic cinci ani la rând, şi pe bună dreptate. Avea postări despre restaurante, curăţătorii, depozite de saltele, parcuri pentru câini, medici dentişti (liste întregi), ginecologi, manichiuriste, muncitori specializşti în acoperişuri, florari, magazine de haine, hoteluri, companii de dezinsecţie şi deratizare, companii de mutat, farmacii, vânzători de maşini, saloane de tatuaj, un avocat pentru prejudicii personale şi chiar şi un avocat pentru procese penale (ceva în legătură cu o „acuzaţie pe nedrept“ pentru o parcare neregulamentară, care devenise cumva o infracţiune penală).

Dar cel mai frapant lucru în legătură cu Angela L. nu era numărul de comentarii în sine; ci că aproape toate comentariile ei erau negative.

RATAT! scria. Sau *IMBECILI!* Angela L. părea să fie

foarte dezamăgită de tot. Modul în care îi fusese făcută manichiura. Felul în care i-a vorbit un recepţioner. Chiar şi când era în vacanţă, nimic nu scăpa analizei ei meticuloase. Posta comentarii când era la ghişeul de închirieri maşini, la recepţia hotelului, la sosirea în cameră, aparent în fiecare loc unde mânca şi bea în timpul excursiei şi chiar pe plajă (unde la un moment dat a călcat pe o piatră, deşi se presupunea că trebuia să fie un nisip alb şi mătăsos, şi pretindea că s-a rănit la picior). în mod invariabil, toţi cei pe care îi întâlnea erau leneşi, incompetenţi sau tâmpiţi.

îmi amintea de John. Apoi mi-a trecut prin minte că poate Angela L. era Margo! Pentru că singura persoană din lume pe care Angela L. nu era furioasă şi pe care nu o trata nedrept era Wendell.

Acesta primise primul comentariu de cinci stele din partea Angelei L.

„Am fost la mulţi psihoterapeuţi“ - nimic surprinzător până aici „dar de data aceasta, simt că fac cu adevărat progrese“, scria. în continuare, era foarte încântată de compasiunea şi înţelepciunea lui Wendell, adăugând că o ajuta să vadă în ce mod comportamentele ei contribuiau la problemele ei în căsnicie. Datorită lui Wendell, a adăugat, a reuşit să se împace cu soţul ei după o perioadă în care fuseseră despărţiţi. (Deci *nu* era Margo.)

Comentariul fusese postat cu un an în urmă. Trecând rapid peste postările ei ulterioare, am observat o tendinţă. Treptat, aprecierile ei de una şi două stele au devenit laude de trei şi de patru. Angela L. devenea mai puţin furioasă pe lume, mai puţin înclinată să-i învinovăţească pe alţii pentru nefericirea ei (numim asta externalizare). Erau mai puţine remarci acide la adresa reprezentanţilor Relaţii cu clienţii, mai puţine neglijenţe percepute (personalizare), se constata mai multă conştiinţă de sine (recunoştea, într-un comentariu, că poate era greu de mulţumit). Numărul de postări scăzuse, făcând ca acţiunile ei să pară mai puţin obsesive. Se apropia de „echilibrul emoţional“ - capacitatea de a-şi regla propriile sentimente, fără automedicaţie, indiferent dacă medicaţia respectivă vine sub formă de medicamente, de mecanisme de apărare, aventuri sau internet.

„Jos pălăria pentru Wendell“, m-am gândit. Vedeam evoluţia emoţională a Angelei L. prin evoluţia

comentariilor ei de pe Yelp.

Dar tocmai când admiram competenţele lui Wendell, am dat de încă un comentariu negativ evaluat de Angela L. cu o stea. De data asta era vorba despre o companie de transport, căreia îi acordase un calificativ de o stea, deşi anterior făcuse o apreciere de patru stele. Angela L. părea extrem de iritată că în autobuz muzica se auzea prea tare în difuzoare, iar şoferul nu putea să oprească. Cum să-i „atace“ pe călători în felul acesta? Trei paragrafe mai încolo, punctat cu majuscule şi semne de exclamare,

Angela L. încheia comentariul: „Am folosit serviciile acestei companii luni la rând, dar s-a terminat. Relaţia noastră s-a încheiat!!!“

Ruptura ei dramatică cu firma de transport, după toate acele comentarii mai echilibrate, putea fi de aşteptat. Ca multe alte persoane, probabil a avut o scăpare, a regretat întâmplarea şi a înţeles că a ajuns în cel mai jos punct şi a decis că moderaţia nu era suficientă; trebuia să părăsească Yelp complet. Şi până acum a făcut-o - acela fusese ultimul comentariu al Angelei L., postat cu şase luni în urmă.

Dar eu nu eram pregătită să renunţ la urmărirea pe Google. Jumătate de oră mai târziu, citeam interviul cu mama lui Wendell. Psihoterapeutul pe care îl cunoşteam părea atât echilibrat şi sensibil, cât şi neconvenţional, dur şi blând, încrezător şi stângaci. Cine îl crescuse? Aveam senzaţia că găsisem sursa principală, ca să spun aşa.

Bineînţeles, am dat click.

Interviul s-a dovedit a fi o istorie a familiei de zece pagini şi apărea pe un blog al unei organizaţii locale, care prezenta vieţile familiilor importante care trăiseră jumătate de secol în acel oraş din Vestul Mijlociu.

Părinţii lui Wendell, am aflat, crescuseră în sărăcie. Bunica din partea mamei murise la naştere, asa că mama lui a locuit cu sora tatălui ei într-

i t

un apartament mic, aceasta devenind familia ei. între timp, tatăl lui Wendell devenise un bărbat realizat prin propriile forţe, primul din familia lui care a mers la facultate. Aici a întâlnit-o pe mama lui, prima femeie din familia ei care a obţinut o diplomă universitară. După ce s-au căsătorit, el şi-a deschis o afacere, ea a născut cinci copii, iar când Wendell ajunsese la vârsta adolescenţei,

familia devenise extrem de bogată - unul dintre motivele pentru care fusese scris interviul pe care îl citeam. Se pare că părinţii lui Wendell donau o mare parte din veniturile lor pentru cauze nobile.

Până când am ajuns la numele fraţilor lui Wendell, al soţiilor şi copiilor acestora, devenisem la fel de exagerată precum Angela L. Am studiat întreaga familie a lui Wendell - ce profesii aveau, în ce oraşe locuiau, ce

vârste aveau copiii lor, care dintre ei era divorţat. Nimic din toate acestea nu era uşor de aflat; misiunea mea presupunea verificări ample şi ore de căutare.

Ce-i drept, ştiam câteva lucruri despre Wendell din comentariile pe care le strecura strategic în şedinţele noastre. Odată, după ce am spus: „Dar nu e cinstit!“ referitor la situaţia cu Iubitul, Wendell m-a privit şi a răspuns cu blândeţe: „Parcă eşti puştiul meu de zece ani. Ce te face să crezi că viaţa trebuie să fie corectă?“

Am înţeles mesajul, dar, în acelaşi timp, m-am gândit: „A, are un copil cam de aceeaşi vârstă cu fiul meu“. Lucrurile de genul acesta erau cadouri neaşteptate pentru mine.

Dar, în seara aceea, am găsit pe internet un alt indiciu, o altă legătură. O cunoscuse pe soţia lui printr-un prieten comun; familia lui locuia într-o casă cu arhitectură în stil spaniol care, conform specialiştilor, îşi dublase valoarea de când o cumpăraseră; recent, când a trebuit să reprogrameze şedinţa noastră, era pentru că ţinea o prezentare la o conferinţă.

Până când am închis în cele din urmă laptopul, seara era pe sfârşite, iar eu mă simţeam vinovată, pustiită şi epuizată.

Internetül poate fi în acelaşi timp o alinare şi o dependenţă, un mod de a bloca durerea (alinarea), dar în acelaşi timp creând-o (dependenţa). Când efectul „drogului“ se duce, te simţi mai rău, nu mai bine. Pacienţii îşi închipuie că vor să ştie lucruri despre psihoterapeuţii lor, dar adesea, odată ce au aflat, îşi doresc să nu fi făcut asta, pentru că aceste informaţii pot afecta relaţia, făcându-i pe pacienţi să controleze, conştient sau nu, ceea ce spun la şedinţe.

Ştiam că ceea ce făcusem era distructiv. Si mai ştiam că

nu aveam să-i spun lui Wendell. Am înţeles de ce, atunci când un pacient, fără să vrea, lasă să-i scape că ştie mai mult despre mine decât i-am spus eu, iar când îl întreb despre acest lucru, apare o uşoară ezitare, timp în care persoana decide dacă să răspundă cinstit sau să mintă. E greu să mărturiseşti că îţi urmăreşti psihoterapeutul. îmi era ruşine că îi invadasem intimitatea lui Wendell, că mi-am irosit seara - şi am jurat (poate la fel ca Angéla L.) să nu mai fac asta niciodată.

Totuşi, răul fusese făcut. Când m-am întors la Wendell miercurea următoare, mă simţeam împovărată de informaţiile pe care tocmai le aflasem. Nu puteam să nu mă gândesc că era doar o chestiune de timp până să gafez - la fel ca pacienţii mei.

28

Dependenţă

CHARLOTTE, NOTĂ FIŞĂ:
Pacient, 25 de ani, prezintă o stare de anxietate în ultimele câteva luni, deşi nu s-a întâmplat nimic special recent. Declară că „se plictiseşte“ la locul de muncă. Descrie problemele cu părinţii şi o viaţă socială plină, dar nimic despre relaţii romantice semnificative. Raportează că pentru a se relaxa, bea „câteva pahare de vin“ în fiecare seară.

- Ai să mă *omori*, spune Charlotte, intrând agale şi aşezându-se încet în scaunul din partea mea dreaptă. Apoi îşi aranjează o pernă în poală şi trage pătura peste ea. Nu a stat niciodată pe canapea, nici măcar la prima şedinţă, în schimb, a făcut din scaun tronul ei. Ca de obicei, îşi scoate lucrurile din geantă, unul câte unul, desfăcând bagajul pentru şederea de 50 de minute. Pe braţul stâng al fotoliului, îşi pune telefonul şi pedometrul; pe cel din dreapta, sticla de apă şi ochelarii de soare.

Astăzi e dată cu fard de obraz şi ruj, şi ştiu ce înseamnă asta: iar a flirtat cu tipul din sala de aşteptare.

Etajul nostru are o zonă de primire generoasă, unde pacienţii aşteaptă să fie primiţi în cabinet. Plecarea de la şedinţă este mai discretă - ieşirea se face printr-un coridor care duce în holul clădirii. Pacienţii, în general, nu socializează în sala de aşteptare, dar cu Charlotte e altceva.

Tipul, cum numeşte Charlotte obiectul flirtului ei (nici una dintre noi nu-i ştie numele), este pacientul colegului meu Mike, iar acesta şi Charlotte au programare în acelaşi timp. După spusele lui Charlotte, prima dată când

a apărut Tipul, s-au observat imediat, aruncându-şi din când în când priviri pe furiş în timp ce se uitau în telefoane. Asta a continuat câteva săptămâni, iar după şedinţe, care terminau în acelaşi timp, ieşeau pe uşa interioară, doar ca să-şi mai arunce priviri unul altuia în lift, înainte să o ia fiecare în direcţia lui.

în sfârşit, într-o zi, Charlotte mi-a dat vestea.

- Tipul tocmai a vorbit cu mine! a şoptit, ca şi cum Tipul ar fi putut să o audă prin pereţi.

- Ce ţi-a spus? am întrebat.

- A spus: „Deci care este problema *taV*"

Grozavă introducere, m-am gândit, impresionată, în ciuda faptului că era atât de banală.

- Aşa că iată partea în care ai să mă omori, mi-a spus în ziua aceea.

A respirat adânc, dar mai auzisem refrenul acesta şi altă dată. Dacă Charlotte băuse prea mult cu o săptămână în urmă, deschidea şedinţa cu „Ai să mă omori". Dacă se combinase cu un tip şi regreta acest lucru (cum se întâmpla frecvent), deschidea discuţia cu „Ai să mă omori". Aveam s-o omor chiar şi când a amânat căutarea opţiunilor pentru masterat şi a ratat termenele de înscriere. Mai discutaserăm şi înainte

despre faptul că sub această proiecţie se afla un sentiment profund de ruşine.

- Bine, nu vrei să mă omori, a cedat. Dar, *of,* nu am ştiut ce să spun, aşa că m-am blocat. L-am ignorat complet şi m-am făcut că scriu un mesaj. Doamne, mă urăsc!

Mi-l imaginam pe Tip chiar în momentul acela stând în cabinetul colegului meu, doar la câteva uşi distanţă şi povestind acelaşi incident, „în sfârşit, am vorbit cu fata aia din sala de aşteptare şi m-a respins total. Of! Am părut un idiot. Doamne, mă urăsc!"

Totuşi, săptămâna următoare, flirtul a continuat. Când Tipul a intrat în sala de aşteptare, mi-a spus Charlotte, a spart gheaţa cu o replică pe care o repetase întreaga săptămână.

„Vrei să ştii care e problema mea?", l-a întrebat Charlotte. „Mă blochez când străinii din sălile de

aşteptare mi se adresează.“ Asta l-a făcut pe Tip să râdă, şi râdeau amândoi când am deschis uşa ca să o invit înăuntru pe Charlotte.

Când m-a văzut, Tipul s-a înroşit. Oare se simţea *vinovat*?

Când mergeam către cabinetul meu, eu şi Charlotte am trecut pe lângă Mike, care venea să-l ia pe Tip. Privirile noastre s-au intersectat, dar ne-

am uitat imediat în altă parte. „Da“, m-am gândit. „Şi Tipul îi vorbise despre Charlotte.“

Săptămâna următoare, tachinările din sala de aşteptare erau deja în floare. Charlotte mi-a spus că îl întrebase pe Tip cum îl cheamă, iar el răspunsese: „Nu pot să-ţi spun“.

„De ce?“, a întrebat ea.

„Totul aici e confidenţial“, a spus el.

„Bine, confidenţial“, i-a trântit-o ea. „Pe mine mă cheamă Charlotte, iar astăzi am să vorbesc despre tine cu psihoterapeutul meu.“

„Sper să merite banii“, a răspuns zâmbind sexy.

îl văzusem pe Tip de câteva ori şi Charlotte avea dreptate, zâmbetul lui era cuceritor. Şi, cu toate că nu ştiam absolut nimic despre el, ceva îmi spunea că e un pericol pentru Charlotte. Având în vedere istoricul ei cu bărbaţii, aveam sentimentul că totul avea să se sfârşească prost - şi două săptămâni mai târziu, Charlotte a intrat în cabinet cu noutăţi. Tipul venise la şedinţa lui cu o femeie.

„Desigur“, m-am gândit. „E luat.“ Exact genul lui Charlotte. De fapt, Charlotte folosise aceeaşi expresie de câte ori îl pomenea pe Tip. „Este exact genul meu.“

Ceea ce majoritatea oamenilor înţeleg prin *gen* este un fel de atracţie - un *gen* de aspect fizic sau un *gen* de personalitate cu care rezonează. Dar ceea ce se află la baza acestui *gen*, de fapt, este sentimentul de familiaritate. Nu este o coincidenţă faptul că aceia care au avut părinţi furioşi sfârşesc adesea prin a alege parteneri furioşi, cei cu părinţi alcoolici sunt frecvent atraşi către parteneri care au probleme cu alcoolul sau cei cu părinţi introvertiţi sau critici ajung lângă parteneri introvertiţi sau critici.

De ce fac oamenii asta? Pentru că atracţia către acel sentiment de „acasă“ face ca lucrurile pe care şi le doresc

ca adulţi să fie greu de separat de ceea ce au trăit în copilărie. Simt o atracţie ciudată pentru persoane cu aceleaşi caracteristici ale unui părinte care, într-un fel, i-a făcut să sufere. La începutul unei relaţii, aceste caracteristici nu vor fi foarte vizibile, dar inconştientul are un sistem de detectare foarte fin,

inaccesibil mintii conştiente. Asta nu înseamnă că oamenii îsi doresc să

i

fie răniţi din nou. Dar doresc să fie stăpâni pe o situaţie în care s-au simţit neajutoraţi în copilărie. Freud numea asta „nevroză obsesională“. *Poate de data asta,* se gândeşte în subconştient, *mă pot întoarce în timp şi vindeca acea rană de demult, relaţionând cu cineva familiar, dar nou.* Singura problemă este că, alegând parteneri familiari, oamenii garantează rezultatul opus: redeschid rănile şi se simt şi mai complexaţi şi imposibil de iubit.

Aceasta se întâmplă complet în afara conştientizării. Charlotte, de exemplu, spunea că dorea să aibă un prieten de încredere, care să îi fie apropiat, dar de fiecare dată când întâlnea pe cineva potrivit, urmau haosul şi frustrarea. în schimb, după o întâlnire recentă cu un tip care părea să aibă multe dintre calităţile pe care spunea că şi le dorea de la un partener, a venit la cabinet şi a spus: „Păcat, dar pur şi simplu nu era nici un fel de chimie între noi“. Pentru subconştientul ei, stabilitatea emoţională era ceva prea străin.

Psihoterapeutul Terry Real descria comportamentele noastre repetitive ca fiind „familia noastră de origine asimilată, inventarul reprezentărilor relaţionale cunoscute de noi“. Oamenii nu trebuie să-ţi spună povestea lor în cuvinte, pentru că o interpretează întotdeauna în faţa ta. Adesea proiectează aşteptări negative asupra psihoterapeutului, dar dacă acesta nu răspunde acelor aşteptări negative, această „experienţă emoţională corectivă“ cu o persoană de încredere şi binevoitoare îi schimbă pe pacienţi; lumea, află ei, se dovedeşte a *nu* fi familia lor de origine. Dacă Charlotte gestionează împreună cu mine sentimentele complicate pe care le are faţă de părinţii ei, va constata că este din ce în ce mai

atrasă de un alt gen, care i-ar putea oferi experienţa «efamiliară pe care o caută, cu un partener înţelegător, de încredere şi matur. Până atunci, de câte ori întâlneşte un tip disponibil, care ar putea, la rândul lui, să o iubească, subconştientul ei va respinge stabilitatea lui, considerându-l „neinteresant“. în continuare, asociază sentimentul de a fi iubită nu cu liniştea sau bucuria, ci cu starea de anxietate.

Asta se întâmplă mereu. Acelaşi tip, nume diferit, acelaşi rezultat.

- Ai văzut-o? a întrebat Charlotte, referindu-se la femeia care venise la psihoterapie cu Tipul. Probabil e prietena lui.

Cât i-am zărit pe amândoi, stăteau pe scaune alăturate, dar nu interacţionau în nici un fel. La fel ca el, tânăra era înaltă, cu păr negru bogat. Putea fi sora lui, m-am gândit, care a venit cu el la terapie de familie. Dar probabil Charlotte avea dreptate; mai curând era prietena lui.

Şi acum, la şedinţa de azi - două luni de când prietena Tipului a început să facă parte din peisajul sălii de aşteptare - Charlotte declară din nou că am s-o omor. Am trecut în revistă posibilităţile în minte, prima fiind că s-a culcat cu Tipul, în ciuda existenţei prietenei lui. îmi imaginez prietena şi Tipul stând în sala de aşteptare cu Charlotte, prietena neavând nici cea mai vagă idee că Charlotte se culcase cu prietenul ei. Mi-o imaginez pe prietenă dându-şi treptat seama de ce se întâmpla şi dându-i papucii Tipului, dându-i lui Charlotte şi Tipului libertatea de a deveni un cuplu. Mi-o imaginez pe Charlotte făcând ceea ce face ea când are o relaţie (evită apropierea) şi pe Tip făcând ce-o fi făcând el când are o relaţie (numai Mike poate şti) şi întreaga chestie sărind în aer într-un mod spectaculos.

Dar mă înşel. Astăzi Charlotte crede că am s-o omor pentru că, plecând de la slujba ei din finanţe cu o seară în urmă ca să se ducă la prima întâlnire la Alcoolicii Anonimi, nişte colegi au invitat-o în oraş să bea ceva, iar ea a acceptat, căci s-a gândit că ar fi o ocazie bună de a relaţiona. Apoi îmi spune, fără nici o urmă de ironie, că a băut prea mult, deoarece era supărată pe ea că nu s-a dus la întâlnirea Alcoolicilor Anonimi.

- Doamne, spune. Mă urăsc.

La un moment dat, un coordonator mi-a spus că fiecare psihoterapeut trăieşte experienţa de a avea un pacient cu care se aseamănă atât de mult, încât are senzaţia că acea persoană este dublura lui. Când Charlotte a intrat în cabinetul meu, am ştiut că ea era acel pacient - aproape. Parcă mă vedeam pe mine la 20 de ani.

Nu era doar faptul că semănăm şi aveam acelaşi interes pentru lectură, manierisme şi moduri standard de gândire (excesiv şi negativ). Charlotte

a venit la mine la trei ani după absolvirea facultăţii şi, deşi la suprafaţă totul părea în regulă - avea prieteni şi un loc de muncă decent; îşi plătea singură facturile era în acelaşi timp nesigură în ceea ce priveşte direcţia carierei sale, era confuză emoţional în legătură cu părinţii şi era, în general, derutată. Desigur, eu nu beam mult şi nici nu mă culcam cu oricine, dar am trecut prin acea perioadă la fel de orbeşte.

Poate părea logic faptul că, identificându-te cu un pacient, îţi va fi mai uşor deoarece îl înţelegi intuitiv, dar din multe puncte de vedere, acest gen de identificare îngreunează lucrurile. Trebuia să fiu şi mai vigilentă în cursul şedinţelor noastre şi să mă asigur că o văd pe Charlotte ca pe o persoană distinctă, şi nu ca pe versiunea mea mai tânără, la care mă pot întoarce să o redresez. Mai mult decât în cazul altor pacienţi, a trebuit să rezist tentaţiei de a interveni şi a o aduce pe calea cea bună prea repede când se trânteşte în scaun, spune o istorioară întortocheată şi încheie cu o cerere disimulată: „Nu-i aşa că directorul meu este *absurdT*^{c}| „Poţi să *crezi* că asta a spus colega mea de cameră?“

Cu toate acestea, la 25 de ani, Charlotte se confruntă cu câteva dificultăţi, dar nu are cine ştie ce regrete. Spre deosebire de mine, nu şi-a făcut o evaluare la jumătatea vieţii. Spre deosebire de Rita, nu le-a afectat viaţa copiilor şi nici nu s-a măritat cu un bărbat abuziv. Ea are marele avantaj al timpului, dacă îl foloseşte înţelept.

Charlotte nu considera că are o dependenţă când a venit pentru prima dată la tratament pentru depresie şi anxietate. îi plăcea să bea, spunea mereu, doar „câteva pahare“ de vin în fiecare seară, „ca să se relaxeze“. (Am aplicat imediat calculul terapeutic standard, folosit când cineva pare defensiv în ceea ce priveşte consumul de

droguri sau alcool: indiferent care este totalul declarat, dublează-l.)

în cele din urmă, am aflat că la Charlotte consumul mediu de alcool era cam trei sferturi de sticlă de vin, uneori cu un cocktail (sau două) înainte. Spunea că nu bea niciodată ziua („cu excepţia weekendurilor“, a adăugat, „atunci când lua prânzul“) şi ceilalţi au văzut-o rareori beată, având în vedere toleranţa dobândită în timp - însă i se întâmpla uneori să-şi aducă

aminte cu dificultate evenimente şi detalii a doua zi după ce consuma alcool.

Cu toate acestea, credea că nu e nimic neobişnuit dacă „bea în societate“ şi era obsedată de adevărata ei dependenţă, cea care o chinuia din ce în ce mai mult, pe măsură ce se prelungea perioada de tratament: *eu.* Dacă ar putea, spunea ea, ar veni la cabinet în fiecare zi.

în fiecare săptămână, când spuneam că s-a terminat şedinţa, Charlotte ofta dramatic şi exclama surprinsă: „Serios? Eşti *sigură*?“ Apoi, foarte încet, în timp ce eu stăteam în dreptul uşii deschise, îşi aduna lucrurile împrăştiate, unul câte unul - ochelarii de soare, telefonul, sticla cu apă, elasticul de păr -, adesea lăsând ceva după care să se întoarcă mai târziu.

„Vezi“, spunea când sugeram că lăsatul lucrurilor aici era modul ei de a nu pleca de la cabinet. „Sunt dependentă de psihoterapie.“ Folosea termenul generic de *psihoterapie* în locul celui mai personal - *de tine.*

Dar oricât de mult îi displăcea să plece, psihoterapia era un cadru perfect pentru cineva ca Charlotte, o persoană care tânjeşte după contact, dar îl şi evită. Relaţia noastră era combinaţia ideală de intimitate şi distanţă; se putea apropia de mine, dar nu prea mult, căci la sfârşitul şedinţei, fie că-i plăcea, fie că nu, se ducea acasă. Şi în cursul săptămânii, se putea apropia, dar nu prea mult, trimiţându-mi articole pe care le citise sau câteva cuvinte despre ce se întâmplase între şedinţe (*A sunat mama şi făcea pe nebuna, iar eu nu am ţipat la ea)* sau fotografii cu diverse lucruri pe care le găsea amuzante (o plăcuţă de înmatriculare pe care scria 4EVJUNG[2]- speram să nu o fi fotografiat la volan în stare de ebrietate).

Dacă încercam să vorbesc despre lucrurile acestea în cursul şedinţelor noastre, Charlotte le evita. „A, am

crezut doar că e amuzant“, a spus despre plăcuţa de înmatriculare. Când a trimis un articol despre o epidemie de singurătate în cadrul grupei ei de vârstă, am întrebat-o ce însemna pentru ea. „Chiar nimic“, a răspuns cu un aer perplex. „M-am gândit doar că era ceva interesant cultural.“

Bineînţeles, pacienţii se gândesc la psihoterapeutul lor tot timpul între şedinţe, dar în cazul lui Charlotte, faptul că îşi aducea aminte de mine îţi

dădea senzaţia mai puţin de legătură stabilă şi mai mult de o pierdere a controlului. Şi dacă se baza pe mine prea mult?

Pentru a face faţă acestei temeri, renunţase şi revenise deja de două ori la şedinţele noastre, întotdeauna străduindu-se să stea departe de ceea ce numea impasul ei. De fiecare dată a renunţat fără să anunţe.

Prima dată, a anunţat în timpul şedinţei: „Trebuie să renunţ şi singurul mod în care o pot face este să plec repede“. Apoi, s-a ridicat pur şi simplu şi a fugit din cabinet. (Am ştiut că e ceva la mijloc atunci când nu a mai scos tot din geantă pe marginea scaunului şi a lăsat pătura pe spătar.) După două luni, a întrebat dacă poate reveni „pentru o şedinţă“ să discute o problemă pe care o are cu vărul ei, dar când a sosit, era evident că depresia revenise, aşadar a rămas trei luni. Exact când începuse să se simtă mai bine şi făcea progrese, cu o oră înainte de şedinţă, mi-a trimis un e-mail în care îmi spunea că trebuia să renunţe definitiv.

La psihoterapie, nu la alcool.

Apoi, într-o seară, când Charlotte conducea spre casă venind de la o aniversare, a intrat într-un stâlp. M-a sunat a doua zi dimineaţa, după ce poliţia constatase că a condus sub influenţa alcoolului.

„Nu mi-am dat seama deloc“, mi-a spus, după ce a sosit cu braţul în ghips. „Şi nu mă refer doar la stâlp.“ Maşina ei era făcută praf, dar, în mod miraculos, scăpase doar cu braţul fracturat.

„Poate“, a spus, pentru prima dată, „am o problemă cu alcoolul, nu cu psihoterapeutul“.

însă un an mai târziu, când l-a cunoscut pe Tip, tot nu renunţase la alcool.

Forever Jung, **joc de cuvinte: Jung şi *young* (ca în expresia *forever***

young **[veşnic tânăr]) au grafia similară. (n.red.)**

29

Tâlhar emotional

La ora programării lui John, se aprinde becul verde şi merg pe hol către sala de aşteptare, dar când deschid uşa, scaunul pe care acesta stă de obicei e gol, cu excepţia unei pungi cu mâncare comandată. O clipă mă gândesc că ar putea fi la baia de pe hol, dar cheia pentru pacienţi este agăţată în cuier. Mă gândesc că poate întârzie - presupunând că el a comandat mâncarea - sau poate a decis să nu vină azi, din cauza celor întâmplate săptămâna trecută.

Şedinţa de atunci începuse fără evenimente deosebite. Ca de obicei, băiatul de la livrări ne-a adus salatele chinezeşti cu pui şi, după ce s-a plâns de dressing („prea mult“) şi de beţişoare („prea subţiri“), John a trecut direct la subiect.

- Mă gândeam, a început John, la cuvântul *therapisA* A luat o înghiţitură de salată. Ştii, dacă îl împărţi în două...

Am zâmbit.

- Oare încerci să-mi spui că uneori e greu să fii aici?

în mod sigur eu am simţit asta în cazul lui Wendell, mai ales când îi simt privirea aţintită spre mine şi nu am unde să mă ascund. De-a lungul zilei, psihoterapeuţii ascultă secretele şi fanteziile, povestirile jenante şi eşecurile pacienţilor, invadând spaţii pe care, în mod normal, aceştia le păstrează numai pentru ei. Apoi - *gata* - ora s-a încheiat. Pur şi simplu.

Suntem oare tâlhari emoţionali?

- Greu să fiu aici? a spus John. Nu. Uneori poţi fi foarte

nesuferită, dar nu este cel mai rău loc în care mă pot afla.

- Deci crezi că eu sunt cea nesuferită? Am făcut un efort ca întrebarea mea să nu pară că mă refer la el.
- Bineînţeles, a spus John. Pui prea multe întrebări.
- Cum ar fi?

- Cum ar fi asta.
- Aha, îmi dau seama că asta te enervează.

Chipul lui John s-a luminat.

- Chiar poţi să-ţi dai seama?
- Da. Cred că preferi să mă ţii la distanţă atunci când încerc să te cunosc mai bine.
- Şi o luăm de la capăt, spune John dându-şi ochii peste cap dramatic.

Cel puţin o dată pe şedinţă aduc în discuţie tiparul nostru; încercarea mea de a crea o legătură cu el; încercarea lui de a scăpa. Poate refuza să recunoască lucrul acesta acum, dar mă bucur de această împotrivire, pentru că este un indiciu privind cheia problemei; semnalează la ce ar trebui să fie atent un psihoterapeut. La cursuri, de fiecare dată când noi, stagiarii, ne simţeam frustraţi de împotrivirea pacienţilor, coordonatorii noştri ne sfătuiau: „împotrivirea este aliatul psihoterapeutului. Nu vă luptaţi cu ea - urmaţi-o“. Cu alte cuvinte, să încercăm să ne dăm seama de ce există, în primul rând.

Acum, mă interesa a doua parte din ceea ce spusese John.

- Şi ca să fiu şi mai enervantă, am continuat, am să-ţi mai pun o întrebare. Ai spus că acesta nu este cel mai rău loc în care te poţi afla. Care este cel mai rău?
- Nu ştii?
- *Nu,* am răspuns surprinsă.

John s-a holbat la mine.

- Serios?

Am dat din cap aprobator.

- Ei, haide, sigur ştii, a spus. încearcă să ghiceşti.

Nu am vrut să mă angajez într-o luptă pentru putere cu John, aşa că am ghicit.

- La muncă, atunci când ai senzaţia că oamenii nu te înţeleg? Acasă, cu Margo, când ai impresia că o dezamăgeşti?

- Greşit, a spus John imitând sunetul de la un concurs de televiziune.

A luat o gură de salată, a înghiţit, apoi a ridicat beţişoarele în aer, ca să- şi puncteze cuvintele.

- Am venit aici, e posibil să-ţi aminteşti, e *posibil să nu-ţi* aminteşti, pentru că aveam probleme cu somnul.

Am sesizat nuanţa: *e posibil să nu.*

Am oftat adânc, ca să mă pot calma.

- Deci, Sherlock, dacă somnul este o problemă pentru mine, unde crezi că e greu pentru mine să mă aflu în acest moment?

„Aici“, am vrut să spun. „Ţi-e greu să fii aici. Dar cu timpul, vom vorbi despre asta.“

- în pat, am spus.

- Bingo!

Am aşteptat să detalieze, dar s-a întors la salata lui. Am stat împreună în timp ce mânca şi înjura beţişoarele.

- Nu mai spui nimic?

- Aş vrea să mai aud şi alte lucruri, am spus. La ce te gândeşti când încerci să adormi?

- Doamne, Dumnezeule! Ai probleme cu memoria azi? La ce *crezi tu* că mă gândesc: la toate lucrurile pe care vin şi ţi le spun ţie aici, în fiecare săptămână! Serviciul, copiii, Margo...

John a trecut la relatarea unei discuţii în contradictoriu pe care o avusese cu Margo cu o seară înainte, şi anume dacă fiica lor cea mare ar trebui să primească un telefon la aniversarea de 11 ani. Margo voia să-l aibă pentru siguranţa ei, acum, când Grace urma să vină pe jos de la şcoală cu prietenele ei, iar John considera că Margo era exagerat de protectoare.

„Sunt două străzi!“ i-a spus John lui Margo. „Apoi, dacă cineva încearcă să o răpească, nu e ca şi cum Grace o să spună: „Hei, scuză-mă, domnule Răpitor, stai să mă opresc puţin aici, să-mi scot telefonul din rucsac şi s-o sun pe mami!“ Şi, în afara cazului în care răpitorul este complet idiot - ceea ce s-ar putea, OK, dar probabil e doar

un nenorocit bolnav - primul lucru pe care îl va face dacă răpeşte copilul cuiva este *să caute în rucsacul lui un telefon* şi să-l arunce sau să-l distrugă, ca să nu poată fi depistat. Deci, care e rolul telefonului?“ John s-a făcut roşu la faţă. Era chiar foarte nervos.

De la şedinţa noastră pe Skype, în ziua după ce Margo a insinuat că ar putea pleca, lucrurile dintre ei se liniştiseră. Conform spuselor lui John, încerca să asculte mai mult. încerca să ajungă acasă mai devreme. Dar, în realitate, mi se părea că, aşa cum spunea, el încerca să „o liniştească“, în timp ce ea dorea probabil acelaşi lucru pentru care ne luptam eu şi John: prezenţa lui.

John a adunat resturile prânzului în pungă şi a aruncat-o în partea cealaltă a camerei, unde a aterizat cu o bufnitură în coşul de gunoi.

- Şi din cauza asta nu am putut dormi, a continuat. Pentru că un copil de 11 ani nu are nevoie de telefon, şi ştii ceva? O să-l aibă oricum, deoarece dacă pun piciorul în prag, Margo se va supăra şi îmi va spune iar, într-un mod pasiv-agresiv, că vrea să plece. Şi ştii de ce se întâmplă lucrul ăsta? Din cauza IDIOTULUI DE PSIHOTERAPEUT la care merge!

Wendell.

încercam să mi-l imaginez pe Wendell ascultând versiunea lui Margo: „Discutam dacă să-i luăm lui Grace un telefon de ziua ei, iar John pur şi simplu şi-a ieşit din fire“. Mi-l imaginam aplecat spre ea, cu pantalonii lui kaki şi vestă, privind-o pe Margo cu capul uşor înclinat. îmi imaginam cum i-a pus o întrebare profundă, de exemplu, dacă este curioasă care e motivul pentru care John reacţionase astfel. Mi-am imaginat că până la sfârşitul şedinţei, Margo ar fi avut o abordare uşor diferită în ceea ce priveşte motivele lui John, aşa cum ajunsesem şi eu să văd acţiunile Iubitului ca fiind mai puţin sociopate.

- Şi ştii ce altceva o să-i mai spună idiotului ei de psihoterapeut? a continuat John. O să-i spună că nenorocitul ei de soţ nu poate face sex cu ea, deoarece atunci când ne-am băgat amândoi în pat, în loc să-mi

termin de verificat e-mailurile - *alt* lucru pe care îl fac ca să fie mulţumită, apropo - eram atât de nervos, încât nu-mi venea să fac sex cu ea. S-a apropiat de mine, dar i-am spus că sunt obosit şi nu mă simt bine. Ca o casnică din anii 1950 cu o durere de cap. Doamne Dumnezeule! Ce zici de asta?

- Uneori, stările noastre emoţionale ne pot afecta şi corpul, am spus, încercând să fac totul să pară ceva normal.

- Putem să nu amestecăm penisul meu în toată chestia asta? Nu despre asta e vorba.

Sexul apare în discuţie la fiecare pacient, la fel ca iubirea. Mai devreme, îl întrebasem pe John despre viaţa lui sexuală cu Margo, având în vedere dificultăţile relaţiei lor. Este o părere generală că viaţa sexuală reflectă relaţia, iar o relaţie bună înseamnă o viaţă sexuală bună şi invers. Dar este

> 1 > > i

valabil doar în unele cazuri. La fel, există şi oameni cu relaţii extrem de problematice, dar care au parte de sex fantastic şi există oameni care se iubesc foarte mult, dar nu comunică la fel de bine în dormitor.

John îmi spusese atunci că viaţa lor sexuală era „OK“. Când am întrebat ce înseamnă „OK“, a spus că era atras de Margo şi îi plăcea să facă sex cu ea, dar că mergeau la culcare la ore diferite, prin urmare nu se mai întâmpla la fel de frecvent ca în trecut. Dar adesea se contrazicea. Odată a spus că, în general, el avea iniţiativa de a face sex, dar Margo nu voia; altădată spunea că adesea ea era cea care avea iniţiativa, „dar numai dacă fac ce vrea ea în cursul zilei“. La un moment dat, a spus că vorbiseră despre dorinţele şi nevoile lor sexuale; altă dată spusese, „facem sex împreună de mai bine de un deceniu. Ce este de discutat? Ştim ce-şi doreşte celălalt“. Acum, aveam senzaţia că John avea probleme cu erecţia şi se simţea umilit.

i >

- Ideea aici, a continuat John, este că la noi în casă există un standard dublu. Dacă Margot e prea obosită să

facă sex într-o seară, eu trec cu vederea. Nu o încolţesc a doua zi dimineaţă ca să-i spun - imitând-o pe Oprah - îmi pare rău că nu te-ai simţit bine aseară. Poate reuşim să găsim un moment în care să fim pe aceeaşi lungime de undă în seara asta.

John a privit în tavan şi a clătinat din cap.

- Bărbaţii nu vorbesc aşa. Nu disecă fiecare amănunt încercând să-şi dea seama dacă are vreo „semnificaţie“.

- Pare mai curând că încerci să cauţi nod în papură, în loc să laşi lucrurile asa.

i

- Exact! a aprobat John. Iar acum eu sunt tipul cel rău dacă Margo nu ia toate deciziile! Dacă am o opinie, nu „văd“ care sunt „nevoile“ ei. Prin urmare, Grace intervine şi spune că sunt absurd, că „toată lumea“ are telefon şi că e doi la unu, fetele câştigă! Chiar aşa a zis: „Fetele câştigă“. Şi atunci am realizat că o parte din ceea ce mă înnebuneşte şi nu mă lasă să dorm este că există prea mult estrogen în casă şi nimeni nu înţelege perspectiva mea! Ruby începe şcoala primară anul următor, dar deja se poartă ca sora ei mai mare. Iar Gabe este foarte emoţională, parcă ar fi adolescentă. Sunt depăşit ca număr în propria casă şi toată lumea vrea ceva de la mine, în fiecare clipă, iar nimeni nu înţelege că şi *eu* aş putea avea nevoie de ceva - de exemplu, pace şi linişte şi cât de cât un cuvânt de spus în ceea ce se întâmplă!

- Gabe?

-Ce?

- Ai spus că Gabe devine foarte emoţională. Ai vrut să spui Grace?

Am verificat rapid în minte: cea de patru ani era Ruby şi fiica lui mai
mare era Grace. Nu spusese adineauri că Grace dorea un telefon de ziua ei? Sau nu am înţeles bine? Era Gabriella? Gabby prescurtat la Gabe, aşa cum unor fete pe care le cheamă Charlotte li se spune Charlie, mai nou? Am confundat-o la un moment dat pe Ruby cu Roşie, câinele lor, dar eram cât se poate de sigură că reţinusem bine numele lui Grace.

- Asa am zis?

Părea agitat, dar şi-a revenit rapid.

- Ei, am vrut să spun Grace. Evident e lipsa somnului. Cum ţi-*am spus.*

- Dar cunoşti pe cineva cu numele Gabe?

Ceva legat de reacţia lui John m-a făcut să suspectez că nu avea legătură doar cu insomnia. Mă întrebam dacă Gabe era cineva important în viaţa sa - unul dintre fraţii lui, un prieten din copilărie? Numele tatălui său?

- E o conversaţie idioată, a spus John întorcând privirea. Am vrut să spun Grace. Uneori un trabuc e doar un trabuc, doctor Freud.

Am stat amândoi câteva clipe în tăcere.

- Cine e Gabe? am întrebat cu grijă.

John nu a spus nimic o vreme. Pe faţa lui am văzut o serie de expresii într-o succesiune rapidă, ca o filmare a unei furtuni. Era ceva nou, în general, avea două stări de spirit, furios şi glumeţ. în cele din urmă, şi-a privit încălţările - aceiaşi tenişi în carouri pe care îi văzusem în cursul şedinţei noastre pe Skype - şi a intrat în zona sigură, cea neutră.

- Gabe este fiul meu, a spus John atât de încet, încât abia l-am putut auzi. Ce zici de aşa o întorsătură de situaţie în cazul acesta, Sherlock?

Apoi şi-a înhăţat telefonul, a ieşit pe uşă şi a închis-o în urma lui.

Şi iată-mă acum, o săptămână mai târziu, stând în sala de aşteptare goală, fără să ştiu sigur cum să interpretez faptul că prânzurile noastre sosiseră, dar nu şi John. Nu mai auzisem nici o veste de la el de când cu revelaţia, dar m-am gândit la el. „Gabe este fiul meu“ îmi răsuna în minte în momentele cele mai stranii, în special la culcare.

Părea un exemplu clasic de identificare proiectivă. în proiecţie, un pacient atribuie convingerile sale *unei* alte persoane; în identificare proiectivă, le transferă *într-o* altă persoană. De exemplu, un bărbat poate simţi furie faţă de şeful lui la muncă, iar când vine acasă să-i spună soţiei: „Pari furioasă“. El proiectează, pentru că soţia *nu este* furioasă. în identificarea proiectivă, în schimb, e posibil ca bărbatul să fie furios pe şeful lui, să se întoarcă acasă şi practic să *transpună furia lui în partenera sa,* făcându-şi partenera să se simtă furioasă. Identificarea proiectivă este precum a-i pasa celuilalt o problemă. Bărbatul nu mai trebuie să-şi simtă furia, pentru că aceasta trăieşte acum înăuntrul partenerei sale.

Am vorbit despre şedinţa lui John la grupul meu de

consultare de vineri. Exact cum stătea John întins în pat şi nu putea să adoarmă, la fel făceam şi eu acum - iar cum toată anxietatea lui era la mine, probabil el dormea ca un bebeluş.

i

între timp, îmi treceau o mulţime de lucruri prin minte. Ce să fac cu bomba asta pe care John o detonase înainte de a ieşi pe uşă? *John are un fiu? Din tinereţe? Duce o viaţă dublă? Margo ştie?* Mi-a venit în minte şedinţa noastră după meciul echipei Lakers, când a comentat despre faptul că mă ţineam de mână cu fiul meu. *Bucură-te cât durează.*

Ceea ce a făcut John - partea cu ieşitul pe uşă, cel puţin - nu e un lucru neobişnuit. în special în terapia de cuplu, pacienţii părăsesc uneori încăperea dacă se simt copleşiţi de sentimente. Uneori, persoana respectivă este contactată telefonic de psihoterapeut, în special dacă motivul pentru care acesta a plecat în timpul şedinţei este că s-a simţit neînţeles sau rănit. Adesea, e mai bine să-i laşi pe pacienţi să-şi dea seama singuri de sentimentele lor, apoi să discuţi situaţia la următoarea şedinţă.

i >

Grupul meu de consultare era de părere că dacă John se simţea deja încolţit de cei din jur, un telefon de la mine ar fi putut fi prea mult. Toţi au fost de aceeaşi părere: Dă-te la o parte. Nu-l presa. Aşteaptă să revină el.

Doar că azi nu e aici.

Iau punga nemarcată cu mâncare din sala de aşteptare şi mă uit ca să fiu sigură că e a noastră. în ea sunt două salate chinezeşti cu pui şi sucul lui John. A uitat să anuleze comanda sau foloseşte mâncarea ca să-mi spună ceva, făcându-şi absenţa cunoscută? Uneori, când oamenii nu vin la programare, o fac ca să-l pedepsească pe psihoterapeut şi să transmită un mesaj: „M-ai supărat“. Iar uneori o fac pentru a evita nu doar psihoterapeutul, ci şi pe ei înşişi, pentru a evita să se confrunte cu ruşinea sau cu durerea, ori cu adevărul pe care ştiu că trebuie să-l spună. Oamenii comunică prin prezenţa lor - fie că sunt prompţi, fie că întârzie, anulează cu o oră mai devreme sau pur şi simplu nu apar deloc.

Mă întorc, pun mâncarea în frigider şi decid să folosesc timpul ca să mai completez din fişele pacienţilor. Când ajung în dreptul biroului, observ că am câteva mesaje vocale.

Primul este de la John.

„Salut, eu sunt“, începe mesajul lui. „La naiba, am uitat complet să anulez, mi-a piuit telefonul exact acum cu... programarea noastră. De obicei, asistenta mea programează totul, dar cum fac singur chestia cu doctorul de nebuni... oricum, nu pot ajunge azi. E nebunie la muncă şi nu pot pleca. îmi pare rău.“

Primul gând este că John are nevoie de puţin spaţiu şi se va întoarce săptămâna următoare. îmi imaginez că s-a luptat până în ultima clipă să decidă dacă să vină sau nu azi şi de aceea nu a sunat din timp. De aici şi motivul pentru care comanda de mâncare a apărut aici fără el.

Dar apoi ascult următorul mesaj.

„Salut, tot eu sunt. Deci, de fapt, nu am *uitat* să sun.“ Urmează o pauză lungă, atât de lungă, încât cred că e posibil ca John să fi închis. Mă pregătesc să şterg mesajul, când, în cele din urmă, continuă: „Voiam să-ţi spun că... nu o să mai fac psihoterapie, dar nu-ţi face griji, nu e din cauză că ai fi o idioată. Mi-am dat seama că dacă nu dorm, ar trebui să iau somnifere. *Evident.* Aşa am făcut şi problema e rezolvată! O *viaţă mai bună cu ajutorul chimiei,* ha, ha! Şi, în ceea ce priveşte cealaltă chestie despre care am vorbit, ştii, tot stresul la care sunt supus, cred că aşa e viaţa şi dacă reuşesc să dorm cât de cât, am să fiu mai puţin iritat de tot ce se întâmplă. Idioţii tot idioţi o să rămână, şi nu există pastile pentru asta, nu? Ar trebui să facă tratament jumătate de oraş, dacă ar exista pastilele astea!“ Râde de propria glumă, acelaşi râs pe care mi-l amintesc când mi-a spus că aş fi precum amanta lui. Râsul lui este un fel de refugiu.

„Oricum“, continuă, „îmi pare rău că te-am anunţat cu întârziere. Şi ştiu că îţi datorez onorariul pentru azi - nu-ţi face griji, mă achit.“ Râde din nou, apoi închide.

Mă uit fix la telefon. Asta a fost tot? Nici un mulţumesc sau măcar un la revedere la sfârşit, doar atât? Mă aşteptam să se întâmple ceva de genul acesta după primele câteva şedinţe, dar acum, după aproape şase luni, sunt surprinsă de plecarea lui subită. în felul său, John părea să-şi creeze un fel de ataşament faţă de mine. Sau poate eu eram cea care îşi crea un ataşament faţă de

el. Ajunsesem să simt o afecţiune reală pentru John, să observ sclipiri de umanitate în spatele aparenţei sale insuportabile.

Mă gândesc la John şi la fiul său Gabe, un băiat sau un bărbat în toată firea, care e posibil să-şi cunoască sau nu tatăl. Mă întreb dacă, într-o oarecare măsură, John vrea să mă lase cu povara acestui mister, un mare

du-te-n mă-ta, pentru că nu l-am ajutat să se simtă mai bine într-un timp mai scurt. *Ia-o p-asta, Sherlock, idioato!*

Vreau ca John să ştie că sunt aici, să-i comunic oarecum că el - şi eu - putem gestiona orice situaţie prin psihoterapie. Aş vrea să ştie că este în siguranţă dacă vorbeşte despre Gabe aici, indiferent cât de complicată ar putea fi situaţia sau relaţia. în acelaşi timp, vreau să respect starea în care se află acum.

Nu vreau să fiu un *tâlhar emoţional.*

Ar fi totuşi cu mult mai bine să-i spun toate acestea personal. în formularele de consimţământ informat pe care le dau pacienţilor înainte de începerea terapiei, le recomand să participe la cel puţin două şedinţe de încheiere. Discut lucrul acesta cu pacienţii la început, astfel încât, dacă ceva îi supără în cursul şedinţelor, să nu acţioneze impulsiv pentru a scăpa de sentimentele neplăcute. Chiar dacă simt că e mai bine să se oprească, cel puţin au reflectat la decizie, astfel încât să poată pleca cu sentimentul că au făcut o alegere bună.

Scoţând fişele unor pacienţi, îmi amintesc ceva ce spunea John când i-a scăpat numele Gabe. „Există prea mult estrogen în casă şi nimeni nu înţelege perspectiva mea... sunt depăşit ca număr... toată lumea vrea ceva de la mine... nimeni nu înţelege că aş putea avea şi eu nevoie de ceva - de exemplu, pace şi linişte şi cât de cât un cuvânt de spus în ceea ce se întâmplă!“

Acum se leagă lucrurile; Gabe ar putea contracara o parte din estrogen. Poate John crede că Gabe îl înţelege - sau l-ar înţelege, dacă ar fi prezent în viaţa lui John.

Las pixul jos şi formez numărul lui John. După semnalul sonor, spun: „Bună, John. Sunt Lori. Am primit mesajul tău şi îţi mulţumesc că m-ai anunţat. Tocmai am pus prânzul nostru în frigider şi m-am gândit la săptămâna

trecută când ai spus că nimeni nu înţelege că poate şi *tu* ai nevoi. Cred că ai dreptate, dar nu sunt sigură că nimeni nu înţelege asta. Toată lumea are nevoie de ceva - adesea, de foarte multe lucruri. Aş vrea să aud de ce anume ai tu nevoie. Ai pomenit pacea şi liniştea, şi poate găsirea păcii şi eliminarea gândurile anxioase din capul tău au legătură cu

Gabe, sau poate nu au, dar nu trebuie să vorbim despre Gabe dacă nu vrei. Sunt aici dacă te răzgândeşti şi vrei să vii săptămâna următoare pentru a ne continua conversaţia, chiar dacă este ultima dată. Uşa mea îţi este deschisă. La revedere, pentru moment“.

Scriu o notă în fişa lui John, apoi o închid, dar când mă aplec peste sertarul cu fise, decid să nu o mut astăzi în secţiunea Pacienţi care au încheiat şedinţele. îmi aduc aminte cât de greu ne era nouă, studenţilor, la facultatea de medicină să acceptăm că murise cineva şi nu mai era nimic de făcut, să fii tu persoana care „declară“ - să spui cu voce tare acele cuvinte atât de temute: *Ora decesului...* - privesc ceasul - *15:17.*

în engleză, *the + rapist* - tâlhar, violator (n.tr.)

30

De dimineaţa până seara

în ultimul an la masterat, a trebuit să fac un stagiu clinic. Acest stagiu este o versiune redusă a stagiului de trei mii de ore care urmează şi care este necesar pentru obţinerea autorizaţiei. Până în momentul acesta, făcusem cursurile necesare, participasem la simulări pe roluri în clasă şi urmărisem nenumărate ore de înregistrări cu psihoterapeuţi renumiţi care ţineau consultaţii. Stătusem şi în spatele unei oglinzi unidirecţionale şi îi observasem pe cei mai buni profesori în cadrul unor şedinţe de psihoterapie în timp real.

Acum sosise momentul să intru într-un cabinet cu propriii pacienţi. Ca majoritatea stagiarilor în domeniu, aveam să fac lucrul acesta sub supraveghere, la o clinică de stat, la fel cum îşi fac stagiul rezidenţii în spitalele universitare.

În prima mea zi, imediat după orientare, coordonatorul meu îmi pune în braţe un teanc de fişe şi îmi spune că aceea de deasupra va fi primul meu caz. Fisa conţine numai informaţii elementare - numele, data naşterii, adresa, numărul de telefon. Pacienta, Michelle, urmează să sosească într-o oră. Are 30 de ani şi l-a trecut pe prietenul ei ca persoană de contact în caz de urgenţă.

Dacă pare ciudat că această clinică mă lasă pe mine, o persoană care nu a mai făcut până acum nici o oră de psihoterapie, să preia tratamentul cuiva, se datorează pur şi simplu modului în care sunt pregătiţi psihoterapeuţii - prin practică. Şi facultatea de medicină a fost o probă de

foc; la medicină, studenţii învăţau procedurile prin metoda practică „vezi, faci, explici mai departe“. Cu alte cuvinte, urmăreai un medic, să spunem, cum palpează un abdomen, apoi tu îl examinai pe următorul şi învăţai, la rândul tău, alt student cum să palpeze un abdomen. Gata, eşti foarte pregătit în palparea abdomenelor.

Totuşi, psihoterapia mi se părea diferită. Desfăşurarea unei acţiuni concrete cu etapele ei specifice, de exemplu, palparea unui abdomen sau perfuzia intravenoasă mi se părea mai puţin stresantă decât să îmi dau seama cum să aplic numeroasele teorii psihologice abstracte, pe care le studiasem în ultimii câţiva ani, unor sute de posibile scenarii, pe care oricare dintre pacienţi le-ar putea prezenta.

Cu toate acestea, îndreptându-mă către sala de aşteptare ca să o cunosc pe Michelle, nu sunt extrem de îngrijorată. Şedinţa iniţială de 50 de minute este o introducere, ceea ce înseamnă că voi face anamneza şi voi încerca să stabilesc o legătură cu ea. Tot ceea ce trebuie să fac este să adun informaţii, folosind un set specific de întrebări drept ghid, apoi voi aduce acele rezultate coordonatorului meu, astfel încât să putem formula un plan de tratament. Ani de zile, ca jurnalist, am pus întrebări concludente şi am stabilit un nivel de relaţionare cu oameni pe care nu-i cunoşteam.

„Cât de greu poate fi?“, mă gândesc.

Michelle este înaltă şi prea slabă. Hainele sunt şifonate, părul neîngrijit, faţa palidă. După ce ne aşezăm, deschid discuţia întrebând-o ce anume o aduce aici, iar ea îmi spune că în ultima vreme nu a fost în stare să facă altceva decât să plângă.

Apoi, ca la comandă, începe să plângă. Şi prin plâns, vreau să spun urlat, aşa cum ar face un om care tocmai a aflat că persoana pe care o iubeşte cel mai mult tocmai murise. Nu există nici un fel de pregătire, nici un semn care să te ducă cu gândul la o criză de plâns. Este precum un tsunami de nivel patru. îi tremură tot corpul, îi curge nasul şi scoate nişte zgomote ciudate, sincer, nu ştiu cum

respiră.

Suntem împreună de 30 de secunde. Nu aşa decurgeau simulările de anamneză în timpul facultăţii.

Dacă nu ai stat niciodată singur într-o încăpere liniştită cu un străin care plânge în hohote, nu poţi şti cu adevărat ce senzaţie ciudată şi, în acelaşi timp, de apropiere îţi dă. Ca lucrurile să fie şi mai ciudate, nu am nici un context pentru această izbucnire, pentru că nu am ajuns încă la

partea cu istoricul. Nu ştiu nimic despre această persoană extrem de nefericită, care stă la un metru şi jumătate distanţă de mine.

Nu sunt sigură ce să fac sau măcar încotro să privesc. Dacă mă uit direct la ea, se va simţi jenată? Dacă întorc privirea, se va simţi ignorată? Ar trebui să spun ceva ca să stabilesc un contact cu ea sau să aştept să termine cu plânsul? Mă simt atât de stânjenită, încât mă tem să nu izbucnesc într-un râs nervos. încerc să-mi păstrez concentrarea gândindu-mă la lista mea de întrebări şi ştiu că ar trebui să întreb de cât timp se simte aşa („istoricul stării prezente“), cât de severă este starea, dacă s-a întâmplat ceva care a provocat-o („un eveniment care a precipitat apariţia acesteia“).

Dar nu fac nimic. în acest moment, îmi doresc ca în încăpere să fi fost coordonatorul meu. Sunt total inutilă.

Tsunami continuă, fără nici un semn de domolire. Mă gândesc să aştept până se linişteşte, imaginându-mi că în scurt timp îşi va pierde suflul şi atunci va fi pregătită să vorbească, aşa cum făcea după o criză băieţelul meu când era mic. însă continuă. în cele din urmă, decid să spun ceva, dar când îmi ies cuvintele pe gură, sunt convinsă că am spus cea mai mare tâmpenie pe care a spus-o vreodată vreun psihoterapeut în toată istoria psihoterapiei.

- Mda, se pare că eşti chiar deprimată, sunt cuvintele pe care le rostesc.

îmi pare rău pentru vorbele rostite din secunda în care le-am spus.

Bună dimineaţa! Această biată femeie deprimată de 30 de ani suferă îngrozitor şi nu vine aici ca o stagiară, în prima ei zi, să-i spună ceva mai mult decât evident. în timp ce mă gândesc cum să-mi corectez greşeala, mă întreb dacă

va solicita un alt psihoterapeut. Cu siguranţă nu va dori pe cineva ca mine să se ocupe de tratamentul ei.

în schimb, Michelle se opreşte din plâns. La fel de repede cum a început, îşi şterge lacrimile cu un şerveţel şi inspiră adânc şi prelung. Apoi, aproape că zâmbeşte.

- Mda, spune. Sunt în ultimul hal de deprimată.

Pare chiar bucuroasă când spune asta cu voce tare. Este pentru prima dată, îmi spune, când cineva a folosit cuvântul *deprimată* în legătură cu

starea ei.

în continuare, îmi povesteşte că este arhitect şi s-a bucurat de un oarecare succes când a făcut parte dintr-o echipă care a proiectat câteva clădiri deosebite. A fost întotdeauna melancolică, spune, dar nimeni nu ştie exact în ce măsură, pentru că, în general, este foarte ocupată. Totuşi, cam cu un an în urmă, a observat o schimbare. Nu mai avea energie şi nici poftă de mâncare. Făcea un efort uriaş chiar să se dea jos din pat în fiecare dimineaţă. Nu dormea bine. Nu mai simţea afecţiune pentru prietenul cu care locuia, dar nu era sigură dacă era din cauza faptului că era atât de dărâmată sau faptului că el nu era persoana potrivită pentru ea. în ultimele luni, plângea pe ascuns în baie în fiecare noapte, în timp ce prietenul ei dormea, fiind atentă să nu-l trezească. Nu mai plânsese în fata nimănui asa cum tocmai o făcuse cu mine.

> i

Mai plânge puţin şi printre lacrimi spune:

- Asta e ca un fel de... yoga emoţională.

Ceea ce o aduce acum aici, mărturiseşte, este faptul că începuse să dea dovadă de neglijenţă la muncă, iar şeful ei observase lucrul acesta. Nu se poate concentra, pentru că efortul de a nu plânge o face să nu poată. A căutat simptomele depresiei şi a bifat toate punctele. Nu mai făcuse niciodată psihoterapie, dar ştie că are nevoie de ajutor. Nimeni, spune, privindu-mă în ochi - nici prietenii, nici iubitul, nici familia ei - nu ştie cât este de deprimată. Nimeni în afară de mine.

„Nimeni în afară de mine“, stagiara care nu mai făcuse niciodată psihoterapie până atunci.

(Dacă vreodată doreşti o dovadă că oamenii prezintă online o versiune mai frumoasă a vieţii, fă-te psihoterapeut şi caută-ţi pacienţii pe Google. Mai târziu,

când am căutat-o pe Michelle pe Google, din preocupare pentru ea - am învăţat repede să nu mai fac asta, să las întotdeauna pacienţii să fie singurii naratori ai propriilor poveşti - mi-au apărut pagini întregi de rezultate. Am văzut imagini cu ea când a primit o distincţie prestigioasă, zâmbind la un eveniment, stând lângă un tip arătos, arătând splendid şi plină de încredere la o şedinţă foto. Online, nu

avea nimic în comun cu persoana care stătea în faţa mea în încăperea aceea.)

Acum vorbesc cu Michelle despre depresia ei, aflu dacă a avut gânduri suicidare, încerc să-mi dau seama dacă totul este în regulă cu ea şi cum procedează ca să facă faţă. Ţin seama de faptul că trebuie să-i aduc o poveste coordonatorului meu - clinica are nevoie de ea pentru evidenţă dar de fiecare dată când pun o întrebare, Michelle trece încet la un alt subiect care ne duce într-o direcţie complet diferită. O redirecţionez subtil, dar asta ne duce în mod inevitabil în altă parte, şi sunt cât se poate conştientă că nu ajung nicăieri cu istoricul.

Decid să ascult o vreme, dar nu-mi pot bloca gândurile: „Oare ceilalţi stagiari ştiu cum să facă asta din prima? Poţi fi dat afară din cauza asta în prima zi?“ Şi, când Michelle începe să plângă iar, „aş putea oare să fac sau să spun ceva care să o ajute măcar puţin, înainte să plece în... stai, câte minute au mai rămas?“

Arunc o privire la ceasul de pe masa de lângă canapea. Au trecut zece minute.

Nu, mă gândesc. *Sigur* sunt aici de mai mult de zece minute! Ar putea fi mai curând 20 sau 30. Nu am nici o idee. Să fi fost numai zece? Acum Michelle descrie foarte detaliat cum şi-a dat viaţa peste cap. Mă întorc la ascultat, apoi privesc din nou ceasul; e tot şi zece.

Atunci îmi dau seama: limbile ceasului nu se mişcă! Probabil i-a murit

bateria. Telefonul meu este în altă încăpere şi, deşi s-ar putea ca Michelle să aibă unul în geantă, nu prea pot să o întreb cât e ceasul în timp ce povesteşte.

Minunat.

Şi acum ce fac? Să spun la întâmplare „Timpul nostru a

expirat“, chiar dacă habar nu am dacă au trecut 20, 40 sau 60 de minute? Dacă pun punct mult prea devreme sau mult prea târziu? Trebuie să intre cel de-al doilea pacient după asta. Oare stă în sala de aşteptare şi se întreabă dacă am uitat de programarea lui?

Intru în panică, nu mai sunt foarte atentă la ceea ce spune Michelle. Apoi aud:

- S-a terminat deja? A trecut mai repede decât m-am aşteptat.

- Poftim? spun.

Michelle arată undeva în spatele meu şi mă întorc să privesc. E un ceas pe peretele din spatele meu, astfel încât şi pacienţii să poată vedea cât e ceasul.

Ah. Habar nu aveam şi sper ca ea să nu-şi dea seama de asta. Tot ce ştiu este că inima îmi bate tare şi că, deşi şedinţa a trecut repede pentru Michelle, pentru mine a durat o eternitate. Va fi nevoie de practică până când să ajung să simt ritmul fiecărei şedinţe din instinct, să ştiu că există un arc în fiecare oră, cu părţile cele mai intense în treimea din mijloc, şi că ai nevoie de aproximativ trei, cinci sau zece minute ca să-l ajuţi pe pacient să-şi revină, în funcţie de situaţia emoţională a persoanei, de subiect, de context. Va fi nevoie de ani pentru a învăţa ce anume ar trebui sau nu adus în discuţie, când şi cum să lucrezi cu timpul disponibil pentru a-l folosi cât mai eficient.

O conduc pe Michelle la uşă, ruşinată că m-am fâstâcit şi am fost distrată, că nu am făcut anamneza şi că eram nevoită să mă prezint în faţa coordonatorului meu cu mâinile goale. Pe tot parcursul studiilor postuniversitare, noi, studenţii, aşteptaserăm Ziua cea Mare, când aveam să fim numiţi psihoterapeuţi, iar acum, cred că ziua mea s-a transformat mai mult în ceva rusinos decât într-o bucurie.

Apoi, uşurare: discutând despre şedinţa din după-amiaza aceea cu coordonatorul meu, acesta mi-a spus că, în ciuda stângăciei mele, mă descurcasem foarte bine. Am susţinut-o pe Michelle în timp ce îşi exterioriza suferinţa, ceea ce pentru mulţi oameni poate fi o experienţă neobişnuită şi puternică. Data următoare, nu aveam să-mi

mai fac atâtea griji că trebuie să fac ceva ca să opresc asta. Am fost acolo ca să o ascult atunci când avea nevoie să-şi descarce secretul împovărător al depresiei, în limbajul folosit în domeniului terapeutic asta înseamnă că „am reuşit să simt emoţiile şi durerea pacientei“ - dă-o-n colo de anamneză.

După ani de zile şi după ce am făcut mii de prime şedinţe de terapie, iar strângerea informaţiilor devenise o a doua natură, folosesc altfel de

barometru pentru a aprecia cum a mers: *Pacientul s-a simţit înţeles?* întotdeauna mă uimeşte faptul că cineva poate intra într-o încăpere total necunoscută, apoi, după 50 de minute, pleacă simţindu-se înţeles, dar se întâmplă aproape de fiecare dată. Atunci când nu se întâmplă, pacientul nu se mai întoarce. Şi, pentru că Michelle s-a întors, înseamnă că lucrurile au mers bine.

Cât despre încurcătura cu ceasul, coordonatorul meu nu foloseşte eufemisme: „Nu-ţi aburi pacienţii“.

Lasă afirmaţia să-şi facă efectul, apoi îmi arată că dacă nu ştiu ceva, trebuie să spun pur şi simplu „Nu ştiu“. Dacă nu ştiam ce oră este, trebuia să-i spun lui Michelle că ies o secundă să aduc un ceas care merge, ca să nu fiu distrasă. Dacă e ceva ce trebuie să învăţ din acest stagiu, subliniază coordonatorul meu, este că nu pot ajuta pe nimeni decât dacă sunt sinceră în încăperea aceea. M-a preocupat starea de bine a lui Michelle, am vrut să o ajut, am făcut tot ce am putut să ascult - toate acestea fiind ingredientele esenţiale pentru începerea unei relaţii.

îi mulţumesc şi mă îndrept către uşă.

„Dar“, adaugă coordonatorul meu, „asigură-te că obţii anamneza aceea în următoarele săptămâni“.

în cursul următoarelor şedinţe, obţin ceea ce am nevoie pentru formularul de înscriere la şedinţele de terapie, dar acum mi-e clar că nu este decât un formular. Este nevoie de timp să poţi asculta povestea cuiva şi ca persoana respectivă să o spună şi, ca majoritatea poveştilor - inclusiv a mea -, te poartă peste tot, înainte să ştii care este cu adevărat subiectul.

PARTEA A III-A

Lucrurile care aduc noaptea în noi pot aprinde acolo şi stelele.

VICTOR HUGO

31

Uterul meu rătăcitor

Am un secret.

E ceva în neregulă cu corpul meu. Aş putea fi pe moarte sau, dimpotrivă, să nu se întâmple absolut nimic. Caz în care nu văd nici un motiv pentru care să vă dezvălui secretul.

Boala mea s-a declanşat în urmă cu doi ani, cu câteva săptămâni înainte de a-l cunoaşte pe Iubit. Sau cel puţin atunci cred că s-a întâmplat. Eram împreună cu băiatul meu în vacanţa de vară, petreceam o săptămână relaxantă în Hawaii, alături de părinţii mei. Cu o seară înainte de a ne întoarce acasă, corpul meu s-a umplut de o erupţie dureroasă, apărută din senin. Cât a durat zborul de întoarcere, am înghiţit antihistaminice şi m-am uns pe corp cu o cremă pe bază de cortizon, procurată fără reţetă, scărpinându-mă atât de puternic, încât, la aterizare, aveam unghiile rupte şi pline de sânge. După câteva zile, erupţia s-a retras, iar doctorul mi-a făcut câteva teste şi analize să vadă dacă nu cumva a fost o reacţie alergică. însă erupţia a reapărut după câteva zile mai violentă, prevestind parcă ceea ce avea să urmeze.

Ceva părea că se ascunde în interior, atacându-mi corpul în următoarele câteva luni, în timp ce eu eram concentrată în altă parte (la vremea aceea, Iubitul era primul pe listă). Da, mă simţeam obosită şi slăbită şi aveam o mulţime de simptome iritante, dar, cum starea mea s-a înrăutăţit, m-am convins singură că trebuie să fie vorba de o lipsă de vitalitate care se instalează atunci

când ai 40 de ani. Doctorul mi-a făcut mai multe teste şi a descoperit nişte markeri pentru boala autoimună, dar nici măcar unul nu a putut fi asociat cu o boală anume cum ar fi, să zicem, lupus. M-a trimis la reumatolog, care a bănuit că aş avea fibromialgie, o boală care nu poate fi diagnosticată printr-un anumit test. Ideea era să mă tratez pentru simptomele respective şi să vedem dacă se

ameliorează; în acel moment s-a înregistrat în dosarul meu de la farmacia de vizavi de birou că am folosit antidepresive neaprobate. Curând, am început să merg la farmacie des pentru a lua creme cu cortizon pentru iritaţii ciudate, antibiotice pentru infecţii inexplicabile şi medicamente împotriva aritmiilor pentru puls neregulat. Dar medicii nu îşi puteau da seama ce era în neregulă şi mi-am închipuit că era un semn bun. Dacă aş fi avut vreo boală gravă, doctorii ar fi descoperit-o deja. E o veste bună faptul că nu primeşti veşti, mi-am zis. Exact ca în cărţile motivaţionale, am decis să ţin un jurnal în care să-mi exprim îngrijorările cu privire la sănătatea mea. Intenţia nu era aceea de a asunde prietenilor şi familiei starea mea de sănătate. Mai degrabă doream să îmi ascund mie situaţia. Exact ca un medic care se suspectează pe sine de cancer, dar amână să-şi facă investigaţii, am găsit că este mult mai convenabil să nu acţionez.

Chiar dacă nu mai aveam puterea de a depune efort şi pierdusem în mod inexplicabil 5 kilograme, deci ar fi trebuit să mă simt mai uşoară, mă simţeam lentă şi îngreunată. M-am convins că trebuie să fie ceva benign, cum ar fi, să zicem, menopauză (nu conta că încă nu eram la menopauză).

Dacă aş fi gândit altceva, aş fi început să caut pe internet informaţii din care aş fi dedus că pot muri din orice, doar pentru a-mi aminti că în facultatea de medicină, noi, studenţii, sufeream de „sindromul studentului la medicină“. Acesta este un fenomen real, confirmat de literatura de specialitate, în care studenţii la medicină cred că suferă de orice boală pe care o studiază. De exemplu, în ziua în care am studiat sistemul limfatic, unii din grupul nostru, după cină, îşi găseau unii altora

ganglionii limfatici. O colegă şi-a pus mâinile pe gât meu şi a exclamat:

-Vai!

- Vai, ce? am întrebat.

- Simt ganglionul, a zis ea strâmbându-se.

Am ridicat braţele şi mi-am palpat gâtul. Avea dreptate; aveam ganglionii inflamaţi! Alţi colegi de clasă mi-au palpat gâtul şi au confirmat - aveam o boală.

- Ar fi bine să vezi ce e cu globulele albe, au zis ei. Ai nevoie de o biopsie pentru ganglionii aceia!

A doua zi dimineaţa, în clasă, profesorul nostru mi-a palpat gâtul. Ganglionii mei erau mari, dar în limita normală. Nu aveam limfom. Aveam boala studenţilor medicinişti.

Mi-am imaginat că probabil nici acum nu aveam nimic. Deşi în sinea mea ştiam că nu era normal ca o persoană de 40 de ani, care obişnuia să alerge, să nu mai poată alerga şi să se simtă bolnavă în fiecare zi. Mă trezeam din cauza furnicăturilor, cu degetele şi buzele umflate de parcă eram înţepată de albine. Internistul mi-a efectuat şi mai multe analize de laborator, dintre care unele nu erau tocmai normale, după cum a spus el, erau „ciudate“. M-a trimis să efectuez RMN-uri, diferite ecografii şi biopsii, unele dintre ele fiind de asemenea „ciudate“. M-a trimis la specialişti care să interpreteze diferitele analize „ciudate“ de laborator, diferitele ecografii şi simptome. Am văzut atât de mulţi specialişti, încât am început să numesc odiseea aceasta Turul Misterului Medical.

Un medic a considerat că am o formă rară de cancer (confirmată de analizele de laborator, dar infirmată de ecografie); altul credea că este un fel de virus (începând cu erupţia); un altul credea că este o afecţiune metabolică (ochii îmi erau plini de purulenţe pe care nimeni nu le putea diagnostica); iar un medic credea chiar că aş avea sclerozã multiplă (tomografia prezentând pete care nu sunt tipice pentru scleroza multiplă, dar care ar fi putut indica o formă neobişnuită). în diferite momente, s-a crezut că pot avea o afecţiune tiroidiană, sclerodermie sau, da, cancer limfatic (din nou, acele glande mărite; cum ar veni, acest proces a început atunci, în facultatea de medicină, aşteptând în stare latentă până

acum?).

Dar rezultatul testelor pentru toate acestea a fost unul negativ.

Totul a durat aproximativ un an, timp în care am dezvoltat un tremurul uşor al mâinilor şi al maxilarului. Un medic, un neurolog, care purta cizme de cowboy verzi şi vorbea cu un puternic accent italian, credea că şi-a dat seama de starea mea. Prima dată când l-am întâlnit, a intrat în cameră, s-a conectat la reţeaua spitalului, a notat lista lungă de specialişti pe care i-am văzut („Ei bine, cu siguranţă ai văzut pe toată lumea din

oraş, nu-i aşa?“, a zis el zeflemitor, de parcă aş fi fost o uşuratică) şi - ignorând analizele - m-a diagnosticat imediat. El pretindea că sufăr de o versiune modernă a isteriei feminine descrisă de Freud, care se manifestă prin ceea ce este cunoscut sub numele de tulburare de conversie.

Aceasta este o afecţiune în care anxietatea unei persoane este „convertită“ în afecţiuni neurologice precum paralizii, probleme de echilibru, incontinenţă, orbire, pierderea auzului, tremur sau convulsii. Simptomele sunt adesea temporare şi tind să fie legate (uneori simbolic) de stresul psihologic de la originea sa. De exemplu, după ce a văzut ceva traumatic (cum ar fi soţul unei prietene în pat cu o altă persoană sau o crimă violentă), un pacient se poate manifesta ca un orb. După o cădere înfricoşătoare, un pacient poate prezenta paralizie la nivelul picioarelor, chiar dacă nu există dovezi evidente ale afecţiunii sistemului nervos. Sau un bărbat care simte că furia lui faţă de soţie este inacceptabilă, ar putea prezenta amorţeală în braţul pe care şi-a imaginat că îl ridică pentru a o lovi.

Oamenii cu tulburare de conversie nu o confundă - aceasta se numeşte tulburare factuală. Persoanele cu tulburări factuale au nevoie să fie privite ca fiind bolnave şi amplifică premeditat această aparenţă. Prin urmare, în tulburarea de conversie, pacientul se confruntă cu aceste simptome. Doar că nu există explicaţii medicale satisfăcătoare pentru acestea. Ele par a fi cauzate de stres emoţional, de care pacientul este complet inconştient.

Nu credeam că am o tulburare de conversie. Dar, din nou, cum mi-aş fi putut da seama dacă tulburarea de conversie nu a fost cauzată de un proces inconştient?

Tulburările de conversie au o istorie lungă şi au fost confirmate ştiinţific încă de acum patru mii de ani, în Egiptul antic. La fel ca majoritatea afecţiunilor emoţionale, acestea au fost diagnosticate în mod disproporţionat la femei. De fapt, s-a crezut că simptomele sunt din cauza deplasării în sus sau în jos a uterului, un sindrom cunoscut drept „uterul rătăcitor“.

Tratamentul? Femeia trebuia să plaseze mirodenii sau plante aromatízate împrejurul corpului, în direcţia opusă sensului din care

uterul se deplasase. Această „cură“ era gândită pentru a atrage uterul în locul său firesc.

în orice caz, în secolul al V-lea î.Hr., Hipocrate a menţionat că aromele nu păreau să funcţioneze pentru această maladie, pe care el a numit-o isterie, din cuvântul grecesc *hystera* pentru „uter“. El a indicat exerciţiile fizice, masajele şi băile calde pentru tratarea femeilor isterice. S-a procedat astfel până la începutul secolului al XlII-lea, moment în care s-a crezut că există o legătură între femei şi diavol.

Noul tratament? Exorcizarea.

în cele din urmă, la sfârşitul anilor 1600, isteria a fost considerată mai degrabă legată de creier decât de diavol sau uter. Astăzi, există încă dezbateri despre cum să ne gândim la simptome pentru care nu putem găsi o explicaţie funcţională. Actualul ICD-10 (Clasificarea bolilor mintale şi de comportament) listează „tulburarea de conversie cu simptom sau deficit motor“ ca o tulburare disociativă (şi include cuvântul isteric în subtipurile sale), în timp ce DSM-5 (Manualul de diagnostic al tulburărilor mintale) clasifică tulburarea de conversie drept „tulburare de simptom somatic“. Interesant este că tulburările de conversie tind să fie mai frecvente în culturile cu reguli stricte şi puţine oportunităţi de exprimare emoţională. însă, în general, diagnosticarea lor s-a redus în ultimii 50 de ani, din două posibile motive. în primul rând, medicii nu mai diagnostichează greşit simptomele sifilisului ca o tulburare de conversie; în al doilea rând, femeile „isterice“ care au cedat la tulburarea de conversie în trecut au avut tendinţa de a se împotrivi discriminării de gen, care arată foarte diferit de libertatea de care multe femei au parte în prezent.

Fără să-i pese de toate acestea, neurologul cu cizme de

cowboy a scanat lista specialiştilor care m-au consultat, s-a uitat la mine şi a zâmbit în felul în care oamenii zâmbesc copiilor naivi sau adulţilor deliranţi.

- îţi faci prea multe griji, a spus el cu accentul său italian. Apoi a afirmat că e normal să fiu stresată, din moment ce sunt o mamă singură, care mai şi lucrează ş.a.m.d. Şi că tot ce aveam nevoie erau un masaj şi un somn bun. După ce mi-a pus diagnosticul de tulburare de conversie

(cuvântul său: *anxietate),* mi-a prescris melatonină şi mi-a cerut să fac o programare săptămânală la spa. A spus că, deşi arătam „ca un pacient al lui Parkinson“, cu cearcăne proeminente sub ochi şi tremurările specifice, nu aveam boala Parkinson. Sufeream de privare de somn, ceea ce ar putea provoca aceleaşi simptome. Când i-am explicat că oboseala mă face să dorm prea mult, nu prea puţin (lăsându-l pe Iubit să se trezească odată cu fiul meu şi să se joace cu piesele de lego), doctorul Cizme-de- cowboy mi-a zis rânjind:

- Da, dar nu vă odihniţi bine.

Medicul meu internist era sigur că nu aveam o tulburare de conversie, nu doar pentru că simptomele mele erau cronice şi se agravau progresiv, ci şi pentru că fiecare specialist care m-a consultat a descoperit ceva în neregulă (un plămân hiperinflamat, un nivel ridicat de ceva în sânge, o amigdală umflată, acele secreţii la ochi, „un spaţiu“ la tomografie şi, din nou, acele erupţii cutanate violente). Pur şi simplu nu ştiau cum să pună toate datele cap la cap. Unii specialişti spuneau că simptomele pe care le aveam s-ar putea să fie legate de ADN-ul meu, de o particularitate a uneia dintre genele mele. Au vrut să facă o secvenţiere a genelor pentru a vedea ce ar putea găsi, dar asigurarea medicală nu acoperea această analiză genetică. Chiar dacă medicii au contactat de mai multe ori compania de asigurări, aceasta a refuzat pe motiv că, având o tulburare genetică încă nedescoperită, nu ar exista un tratament cunoscut.

Am rămas tot bolnavă.

Poate pare ciudat că nu le-am spus nimic celor din jur despre starea mea de sănătate. N-am povestit nimănui despre misterul medical, nici măcar Iubitului. Aveam motivele mele. în primul rând, dacă le-aş fi spus

oamenilor ce se întâmplă, nu aş fi ştiut să le explic. Nu era ca şi cum aş fi putut spune: „Am boala X“. Chiar şi persoanele care suferă de depresie, o boală cu un nume, întâmpină adesea probleme în a le explica altora, deoarece simptomele par vagi şi inexplicabile pentru oricine nu a trecut prin aşa ceva. „Eşti trist? înveseleşte-te!“

Pe cât de neclare erau simptomele mele, pe atât de inexplicabilă părea suferinţa mea emoţională unor străini. Mi-am imaginat oameni care mă

ascultă şi se întreabă cum aş fi putut să mă îmbolnăvesc şi să nu existe nici o explicaţie. Cum e posibil să existe atâţia medici incompetenţi?

Cu alte cuvinte, ştiam că risc să mi se spună că totul este în capul meu, chiar înainte ca neurologul purtător de cizme să facă exact asta. De fapt, după întâlnirea cu el, anxietatea a fost adăugată în fişa mea medicală electronică, un cuvânt pe care ulterior, fiecare medic să-l poată vedea pe prima pagina a dosarului meu. Şi, chiar dacă acest lucru era adevărat - cu siguranţă eram neliniştită în legătură cu scrierea cărţii despre fericire şi starea mea de sănătate precară (abia mai târziu aveam să-mi fac griji în privinţa despărţirii mele) - mă simţeam ca şi cum ar fi fost imposibil să scap de aceasta etichetă ca fiind cauza simptomelor mele, nimeni nu ar fi crezut altceva.

Am păstrat secretul pentru că nu voiam să fiu considerată o femeie cu uter rătăcitor.

Mai mult decât atât: la una dintre primele noastre întâlniri, la începutul relaţiei purtam conversaţii lungi despre tot şi despre toate, el mi-a povestit că, înainte de a mă cunoaşte, s-a întâlnit de câteva ori cu o altă femeie, pe care chiar o plăcea foarte mult, dar, când a aflat că are probleme cu articulaţiile şi nu putea călători pe munte, a rupt relaţia cu ea. L-am întrebat de ce. Până la urmă, nu avea o boală acută; suna mai mult ca un caz obişnuit de artrită, iar noi eram nişte oameni între două vârste, până la urmă. în plus, Iubitul nici măcar nu era vreun căţărător.

- Nu vreau să am grijă de ea dacă se va îmbolnăvi grav într-o bună zi, a spus el în timp ce mâneam împreună desertul. Dacă am fi fost căsătoriţi de 20 de ani şi s-ar fi

îmbolnăvit după aceea, ar fi cu totul altceva. Dar de ce să intru într-o relaţie ştiind că ea este deja bolnavă?

- Dar oricare dintre noi s-ar putea îmbolnăvi, am spus. în acel moment, nu credeam că fac parte din aceeaşi categorie. Mă gândeam că orice aş avea este temporar (un fel de eroare) sau tratabil (un dezechilibru tiroidian). Mai târziu, pe măsură ce misterul diagnosticului meu continua, negarea mea s-a transformat în gândire magică: atât timp cât nu am un diagnostic, pot amâna să îi spun Iubitului amploarea acestuia - la nesfârşit şi poate pentru totdeauna - dacă se dovedeşte că până la

urmă nu e nimic în neregulă. Ştia (uneori) că fac analize şi că nu mă simt „eu însămi“, dar am găsit o explicaţie şi pentru marea mea oboseală aşa cum făcuse dr. Cizme-de-cowboy: eram o mamă ocupată cu munca. Alteori aş fi făcut glume despre faptul că îmbătrânesc. Nu eram dispusă să-i testez sentimentele pentru mine lăsându-l să creadă fie că am o boală fizică sau mă port aşa de nebună.

între timp, eram atât de îngrozită de orice mi se întâmpla încât speram că simptomele mele vor dispărea pur şi simplu. M-am gândit că voi fi în viitor cu Iubi, să mă concentrez pe asta. Iată motivul pentru care am ignorat orice indicii că s-ar putea să nu fim prea potriviţi unul pentru celălalt. Dacă viitorul acesta ar dispărea, ar trebui să fac faţă faptului că nu mi-am scris cartea şi că am un corp care cedează.

Dar acum acel viitor a dispărut.

Aşa că mă întreb: m-a părăsit pentru că eram bolnavă - sau credea că sunt paranoică pentru că am crezut că sunt? Sau m-a părăsit pentru că eram la fel de necinstită cu el, pe cât fusese şi el cu mine, în legătură cu cine sunt şi ce îmi doream la un partener? Se dovedeşte că nu am fost atât de diferiţi până la urmă. în speranţa că va face să funcţioneze relaţia cu o persoană pe care o plăcea cu adevărat, a dorit să amâne mărturisirea sa pentru acelaşi motiv ca mine: ca să putem continua să fim împreună, deşi nu am putut. Dacă Iubi nu dorea să locuiască împreună cu un copil în următorii zece ani, dacă tot ce-şi dorea era libertatea, cu siguranţă nu ar fi vrut să aibă grijă de mine dacă într-o bună zi aş fi avut nevoie. Şi am ştiut asta despre el încă de la acea întâlnire la cină - imediat ce a aflat că am un copil.

Si acum fac acelaşi lucru - amânarea - cu Wendell, căci

adevărul vine cu un preţ: nevoia de a înfrunta realitatea. Pacienta mea, Julie, a spus că a dorit mereu să poată opri timpul în loc în următoarele zile între efectuarea unei ecografii şi comunicarea rezultatului. înainte de a primi acel rezultat, a explicat ea, încă putea să-şi spună că totul este în regulă, dar cunoaşterea adevărului ar putea schimba totul.

Preţul comunicării adevărului nu este că Wendell mă va părăsi, aşa cum a făcut Iubitul. Mă va face să dau piept cu această boală misterioasă, în

loc să pretind că nu există.

3

Şedinţa de urgentă

)) Zy - Parcă ai fi Bucle Aurii, i-am spus Ritei cam la o lună după ce mi-a dat ultimatum că se sinucide. în ciuda trecutului ei zbuciumat, mă concentram asupra prezentului Ritei. Este important să contracarezi starea depresivă cu acţiune ca să creezi legături sociale şi să găseşti un scop zilnic, un motiv destul de convingător să te dai jos din pat dimineaţa. Atentă la ţelurile Ritei, am încercat să o ajut să găsească modalităţi de a trăi mai bine acum, dar aproape toate ideile mele au fost în zadar.

Primul lucru pe care l-a făcut Rita a fost să-l respingă pe minunatul psihiatru despre care i-am spus că ar trebui să o consulte şi să îi dea tratament. A mers la o consultaţie, a observat că are 70 de ani şi l-a catalogat drept „prea bătrân să cunoască ultima generaţie de medicamente“ (Nu contează că el predă în prezent psihofarmacologie unor studenţi la medicină.) Prin urmare i-am recomandat o psihiatră mai tânără, dar Rita a considerat că era „prea tânără pentru a înţelege“. Apoi i-am recomandat un psihiatru între două vârste şi, deşi nu a avut obiecţii („Este un tip foarte atrăgător“, a remarcat Rita.), tratamentul i-a creat somnolenţă. Psihiatrul i-a schimbat tratamentul, dar a devenit agitată şi starea de insomnie i s-a agravat. S-a hotărât să renunţe la medicamente.

între timp, Rita mi-a povestit despre o funcţie ce se ivise în comitetul blocului în care locuia şi am încurajat-o să o ocupe ea, pentru a putea să- şi cunoască mai bine vecinii.

- Nu, mulţumesc, a spus ea. Chiriaşii interesanţi sunt prea ocupaţi pentru a face parte din comitet.

Ne-am tot gândit apoi împreună la voluntariat, poate să se implice în lumea artei sau la un muzeu, întrucât era pasionată de pictură şi de istoria artei, dar a găsit motive să respingă şi aceste idei. Am vorbit apoi

cu ea despre cum să ia legătura cu copiii ei deja adulţi, care, până în acel moment, o excluseseră din viaţa lor, însă nu credea că nu ar mai putea suporta încă o încercare eşuată.

- Şi aşa sunt foarte deprimată.

Motiv pentru care i-am sugerat aplicaţiile online pentru întâlniri, rezultatul fiind ceea ce ea a numit „brigada de octogenari“.

în tot acest timp, ce mi se părea mai presant decât fantasma cu sinuciderea de ziua ei de naştere era imensa suferinţă cu care trăia de

i >

atâta vreme. O parte din ea era cauzată de anumite circumstanţe. Avusese o copilărie singuratică, un soţ care o abuzase, perioada de după 50 de ani fusese una dificilă şi se confruntase cu anumite tipare relaţionale. Dar o parte a suferinţei, am simţit pe măsură ce am ajuns să o cunosc mai bine pe Rita, s-ar putea să fie legată de cu totul altceva şi am vrut să vorbesc cu ea în legătură cu asta. Am ajuns la concluzia că, în ciuda faptului că ar *putea* scăpa de o parte din suferinţă, nu şi-ar da voie să fie fericită. Ceva o trăgea înapoi.

Şi apoi m-a sunat pentru o şedinţă de urgenţă.

S-a dovedit că şi Rita avea un secret. Recent, existase un bărbat în viaţa ei - şi acum trecea printr-o criză.

- Myron, mi-a spus Rita când a ajuns la şedinţa de urgenţă, agitată şi neobişnuit de nearanjată, este un fost prieten. în timpul relaţiei lor, a explicat ea, care se terminase cu şase luni în urmă, era singurul ei prieten. Mai erau şi alte femei cu care ea se saluta când mergea la sală, dar erau mai tinere şi nu erau interesate de prietenia cu „o bătrânică“. Se simţea exclusă, la fel cum se simţise o mare parte din viaţă. Invizibilă.

Totuşi, Myron o observase pe Rita. La începutul anului, la 65 de ani, el a fost relocat de pe Coasta de Est şi s-a mutat în complexul de apartamente unde locuia Rita. Cu trei ani în urmă, murise soţia lui, cu care fusese căsătorit 40 de ani, iar copiii, fiecare la casa lui, care locuiau în Los Angeles, l-au încurajat să se mute în Vest.

S-au întâlnit la cutiile de scrisori din zona comună a clădirii în care locuiau. El frunzărea pliantele publicitare despre evenimente locale - publicaţii pe care Rita le arunca direct în coşul de gunoi - când îi spuse

Ritei că e nou în oraş şi se întreabă dacă vreuna dintre locaţiile din

pliante se află în apropiere. Se uită la pliant.

- Piaţa fermierilor este în apropiere, spuse ea, e la câteva străzi de aici.

- Grozav, spuse Myron, mergi cu mine ca să nu mă rătăcesc?

- Nu sunt interesată de întâlniri, spuse Rita.

- Nici nu te invit la o întâlnire, replică el.

Rita se gândi că ar putea muri de ruşine. Desigur, gândi ea, Myron nici nu putea fi atras de ea, cu pantalonii ei largi de trening şi cu tricoul găurit. Avea părul nespălat, ca al unei persoane deprimate, iar faţa era pleoştită de tristeţe. Presupunea că îl atrăsese ce primise prin poştă: o broşură de la un muzeu de artă modernă, un exemplar din *The New Yorker*, o revistă despre bridge. Aparent aveau interese comune. Myron se străduia să se familiarizeze cu oraşul şi Rita părea să fie de vârsta lui. Poate, se gândea el, Rita putea să-i prezinte alţi oameni cu care să aibă şi el o viaţă socială (habar n-avea că Rita era o pustnică fără prieteni).

La piaţa fermierilor au vorbit despre filme vechi, despre picturile Ritei, despre familia lui Myron şi despre bridge. În lunile care au urmat, Myron şi Rita au avut activităţi comune: s-au plimbat, au vizitat muzee, au participat la câteva prelegeri, au testat nişte restaurante noi. Dar în majoritatea timpului pregăteau cina împreună şi se uitau la filme pe canapeaua lui Myron, sporovăind încontinuu. Când Myron a avut nevoie de o ţinută pentru ceremonia de botez a nepotului său, au mers la mall, iar Rita, cu simţul său artistic, i-a găsit ţinuta perfectă. Uneori, când mergea la mall, îi alegea o cămaşă lui Myron doar pentru că ştia că îi va veni bine. L-a ajutat să-şi mobileze

apartamentul. în schimb, Myron i-a agăţat pe pereţi lucrările folosind dispozitive rezistente la cutremur şi i-a fost de ajutor atunci când nu îi mai mergea calculatorul sau nu avea conexiune la internet.

Nu aveau o relaţie romantică, dar petreceau mult timp împreună. Şi, deşi la început Ritei i s-a părut că Myron arată decent (nu considera bărbaţii peste 50 de ani atractivi), într-o zi, în timp ce el îi arăta poze cu nepoţii săi, ceva a tulburat-o. Mai întâi, a crezut că era vorba de invidie pe relaţie lui strânsă cu familia, dar nu avea cum să nege că simţea şi

altceva. Ieşea la suprafaţă din ce în ce mai mult, deşi se străduia să nu se gândească la asta. Până la urmă, ştia încă de la prima lor întâlnire stânjenitoare din faţa cutiei poştale că relaţia cu Myron era una platonică.

Şi totuşi. După şase luni, ei se purtau cu siguranţă ca şi cum aveau o relaţie. Ea se gândea din ce în ce mai mult că trebuie să aducă în discuţie problema. Urma să facă asta, deoarece nu putea să stea lângă el pe canapea, cu paharul de vin în mână uitându-se la film pe întuneric, şi să fie nepăsătoare atunci când el, din greşeală, îi atingea genunchiul când punea paharul pe măsuţa de cafea (Oare *era* din greşeală?, se întreba ea), în plus, *ea* fusese, de fapt, cea care îi spusese lui Myron când s-au întâlnit prima oară că nu este interesată de întâlnirile romantice. Poate el îi spusese că nu o invită la o întâlnire doar ca să salveze situaţia?

Ura faptul că aveaaproape 70 de ani şiîncă analiza obsesiv

interacţiunile cu bărbaţii, ca în timpul facultăţii. Ura să se simtă ca o fetişcană îndrăgostită, prostuţă, neajutorată şi confuză. Ura să probeze ţinută după ţinută, să se răzgândească şi să cumpere altele, percepând toate astea ca pe nişte dovezi de nesiguranţă şi risipă.

Ea dorea să alunge sentimentele şi doar să se bucure de prietenie, dar se temea că nu va putea domoli tensiunea din interiorul ei - şi că, într-o zi, s-ar putea să îl sărute pe Myron, dacă situaţia mai continua aşa multă vreme. Trebuia să îşi facă puţin curaj să spună ceva. Curând. Foarte curând.

Dar apoi Myron acunoscut pe altcineva.Culmea, pe Tinder!

Revoltători Femeia era, spre disperarea Ritei, ceva mai tânără - avea vreo *50* de ani! O chema Mandy, Sandy sau

Candy ori un alt nume la fel de banal, care se termina în y. Nu îşi mai amintea exact. Tot ce ştia era că Myron dispăruse şi lăsase un imens gol în viaţa ei.

în acest punct s-a hotărât Rita să meargă la un terapeut şi să o termine cu viaţa dacă situaţia nu se îmbunătăţea până împlinea 70 de ani.

Rita se uită la minesemn că şi-a terminatpovestea. Mi se pare
interesant că, deşi Myron era motivul veniriiei la terapie, nu mai pomenise de el înainte. Mă întreb de ce îmi spune acum şi de ce m-a chemat de urgenţă.

Rita oftă îndelung.

- Aşteaptă, spuse ea pe un toc posac. Nu am terminat.

Povesti mai departe că în timp ce Myron mergea la întâlnire cu persoana cum s-o fi numind, Rita încă îl mai vedea la sală, unde el înota, iar ea făcea gimnastică aerobică, dar nu mai mergeau acolo împreună întrucât acum el dormea la Mandy, Sandy sau Candy. încă se mai întâlneau la cutia poştală la prânz, unde Myron încerca să poarte o discuţie cu ea, dar ea îl respingea. Myron fusese cel care o întrebase dacă nu vrea să facă parte din comitetul de locatari din complex şi pe el îl refuzase brutal. într-o zi, ea pleca la terapie, iar Myron i-a făcut complimente când a văzut-o în lift. (Rita se aranja mereu când venea la şedinţele de terapie, singura ei ieşire pe săptămână.)

- Arăţi minunat astăzi, spuse el.

Rita i-a mulţumit formal, apoi a privit în faţă tot drumul. Seara, nu ieşea niciodată din casă, nici măcar să arunce gunoiul, de teamă să nu dea peste Myron şi prietena lui, aşa cum mai păţise de vreo câteva ori, cei doi se ţineau de braţ şi râdeau sau, şi mai rău, se sărutau („Revoltător!“).

Dragostea înseamnă suferinţă, spusese Rita după ce mi-a povestit despre căsniciile eşuate şi din nou după ce pătimise cu bărbatul de 80 de ani. *De ce să mă mai agit?*

Dar asta era înainte ca Myron să o fi rupt relaţia cu Mandy, Sandy sau Candy, înainte să o aştepte în parcarea mallului după ce ea nu-i răspunsese la apeluri, nici la mesajele scrise. (A şters mesajul în care el întreba: *Putem vorbi?)* Era înainte ca Myron - care, a observat ea când s-a întâlnit cu el în parcare ieri, „părea că a îmbătrânit puţin“ - să-i spună lucrurile pe care ar fi vrut să i le spună cu mult timp în urmă, lucruri de care nu îşi dăduse seama, a explicat el, decât după relaţia lui de trei luni cu

Randy. (Aşadar Randy era numele ei!)

Iată ce realizase Myron: îi era dor de Rita. Extrem de dor. Ar fi vrut să îi spună multe lucruri - tot timpul, în fiecare zi - la fel cum ar fi vrut să îi spună şi soţiei sale, Myrna, de-a lungul căsniciei.

Rita îl făcea să râdă şi să se gândească la viitor, iar când se uita în telefon la fotografii cu nepoţii lui, voia să i le arate şi Ritei. Cu Randy nu a vrut să

facă nimic din toate astea. Iubea inteligenţa şi isteţimea Ritei, creativitatea şi bunăvoinţa ei. Cum îi cumpăra brânza preferată când mergea la băcănie.

îi plăceau observaţiile ei directe şi obiective şi sfaturile ei înţelepte ori de câte ori îi cerea părerea. El îi adora râsul gutural şi ochii ei care deveneau verzi în lumina soarelui şi căprui în casă, părul ei roşcat aprins şi principiile ei morale. îi plăcea să stea de vorbă cu ea, căci de fiecare dată când începeau o discuţie pe un subiect, deschideau alte două, trei paranteze pe alte teme înainte de a reveni la discuţia iniţială, iar alteori erau aşa acaparaţi de aceste subiecte tangenţiale, încât uitau de la ce porniseră discuţia. Picturile şi sculpturile ei îi bucurau inima. Voia să afle totul despre ea, despre copiii ei, despre familia şi viaţa ei, absolut totul. Voia să simtă că ea i se destăinuie firesc, mirându-se că până acum s-a închis în sine, dezvăluind atât de puţin despre trecutul ei.

O, şi el o vedea frumoasă. Uluitor de frumoasă. Dar ar fi putut oare să nu mai poarte tricouri care arătau ca nişte zdrenţe?

Myron şi Rita stăteau în parcarea mallului, Myron îşi ţinea respiraţia după ce spusese tot ce avea pe inimă, iar Rita se simţea ameţită, nesigură şi furioasă.

- Nu am de gând să-ţi alin singurătatea, a spus ea, doar aşa, pentru că te-ai despărţit de nu ştiu cum o cheamă. Doar aşa, pentru că îţi este dor de soţia ta şi nu poţi sta singur.

- Asta crezi că se întâmplă? întrebă Myron.

- Evident! spuse Rita cu superioritate.

Apoi el a sărutat-o. Un sărut intens, tandru, brusc, demn de film, un sărut care părea că nu se va sfârşi niciodată. Totul s-a sfârşit când Rita l-a pălmuit pe Myron peste obraz şi a fugit către maşina ei, după care m-a sunat

pentru o şedinţă de urgenţă.

- Dar asta e chiar incitant! am spus când a terminat Rita de povestit. Nu mă aşteptasem deloc la această răsturnare de situaţie şi sunt cu adevărat bucuroasă că s-a întâmplat astfel. Dar Rita pufneşte nervoasă şi îmi dau seama că nu vedea pădurea din cauza copacilor.

- Ceea ce a spus a fost frumos, spun eu. în plus, sărutul acela..., moment în care văd cum suprimă începutul unui zâmbet, iar expresia redevine dură, rece.

- Păi, este şi bine, şi plăcut, spune ea, dar nu o să mai vorbesc niciodată cu Myron. A deschis geanta, de unde a scos un şerveţel mototolit şi a adăugat cu fermitate: Am terminat definitiv cu dragostea.

îmi amintesc declaraţia de mai devreme a Ritei: „Dragostea înseamnă suferinţă“. întâmplarea cu Myron o remontase, aşadar, atunci când inima ei, de zeci de ani îngheţată, a început în sfârşit să se topească odată cu apariţia lui în viaţa ei, ea a reînceput să spere, doar ca, în cele din urmă, să-şi piardă din nou speranţa. Acum, mi se pare că atunci când Rita a venit să mă vadă întâia oară, era disperată nu doar din cauza aniversării celor 70 de ani, aşa cum pretindea atunci, ci pentru că dispariţia lui Myron o făcuse să-şi pună aceeaşi întrebare pe care mi-o pusesem şi eu când l-am văzut pentru prima dată pe Wendell: oare fusese bărbatul pe care tocmai îl părăsise „capătul de linie“, aşa cum îi ziceam eu, adică ultima ei ocazie de a mai iubi? Şi Rita suferea pentru ceva mult mai important.

însă, acum, sărutul reprezenta pentru Rita o altă criză: posibilitatea. Iar lucrul acesta era cu mult mai inacceptabil decât durerea pe care o simţea.

33

Karma

Charlotte a întârziat la programarea de astăzi, întrucât cineva i-a lovit maşina în timp ce ieşea din parcarea de la serviciu. Spune că este în regulă, a fost un accident minor, însă cafeaua fierbinte din suportul de pahar s-a vărsat peste laptopul pe care-şi pregătise prezentarea pentru mâine, pentru care nu avea o rezervă.

- Crezi că ar trebui să le spun ce s-a întâmplat sau doar să mai petrec o noapte albă? întreabă ea. Vreau să fie bine, dar nu vreau să par lipsită de implicare.

Cu o săptămână în urmă, la sală, i-a căzut din greşeală o greutate peste unghia degetului mare de la picior. Vânătaia se înrăutăţise şi încă mai avea dureri.

- Crezi că ar trebui să fac o radiografie? întrebă ea.

înainte de asta, profesorul ei preferat din facultate murise într-un accident în camping.

- Crezi că ar trebui să zbor la înmormântare, chiar dacă şeful meu va înnebuni?

Iar, şi mai înainte de asta, i se furase portofelul şi pierduse zile întregi pentru a împiedica furtul de identitate.

- Crezi că ar trebui să-mi ţin permisul de conducere încuiat în torpedou de acum înainte?

Charlotte crede că a fost lovită de un val de „karma negativă“. Se pare că în fiecare săptămână are parte de câte o problemă - un incident în trafic, o problemă cu chiriaşul - şi, deşi la început îmi părea rău pentru ea şi încercam să o ajut să facă faţă situaţiei, treptat, am

observat că ceea ce se întâmpla la acel moment nu mai era deloc terapie. Cum ar mai fi fost posibilă? Concentrându-se numai pe problemele exterioare, Charlotte era distrasă de la adevăratele crize din viaţa ei - cele interne. Uneori

„drama“, oricât de neplăcută, poate fi o formă de automedicaţie, o modalitate de a ne calma prin evitarea crizelor care se produc în interior.

Ea aşteaptă să o sfătuiesc cu privire la prezentarea ei, dar ştie deja că nu obişnuiesc să ofer sfaturi normative. Unul dintre lucrurile care m-au surprins ca terapeut a fost cât de multe persoane doreau să li se spună cum să procedeze, ca şi cum aş avea răspunsul corect sau ar exista răspunsuri corecte şi greşite pentru cea mai mare parte a alegerilor pe care oamenii le fac în viaţa de zi cu zi. Dosarele mele poartă toate o etichetă pe care este scris *ultracrepidarian*, ceea ce înseamnă „obiceiul de a da opinii şi sfaturi cu privire la chestiuni în afara cunoştinţelor sau competenţei cuiva“. Scopul este acela de a-mi reaminti permanent că rolul meu de terapeut este de a-i înţelege pe oameni şi de a-i ajuta să-şi stabilească singuri priorităţile, dar nu pot decide în locul lor cum să-şi trăiască viaţa.

Totuşi, când eram debutantă, ocazional, mă simţeam constrânsă să dau sfaturi nevinovate (sau cel puţin aşa credeam). Dar apoi mi-am dat seama că oamenii simt nevoia să li se spună ce să facă. Da, este posibil să-ţi ceară insistent asta - în mod repetat, obsesiv -, dar, după ce te conformezi, starea lor iniţială de uşurare este înlocuită de resentiment.

' > *i*

Acest lucru se întâmplă chiar dacă lucrurile se petrec impecabil, pentru că, la urma urmelor, oamenii vor să-şi decidă singuri propriile vieţi, motiv pentru care copiii îşi petrec copilăria cerând vehement să ia singuri decizii. (Apoi cresc şi se roagă de mine să le anulez această libertate.)

Uneori, pacienţii presupun că terapeuţii au răspunsuri

pentru orice, dar pur şi simplu nu le spunem, ci ne cenzurăm. Dar nu suntem aici ca să-i torturăm pe oameni. Nu ezităm să oferim răspunsuri doar pentru că pacienţii nu doresc cu adevărat să le audă, ci şi pentru că deseori interpretează greşit ceea ce aud (lăsându-ne să gândim, de exemplu: „Nu ţi-am sugerat niciodată să-i spui aşa ceva mamei tale!“). Mai mult decât orice, dorim să încurajăm liberul-arbitru.

însă când mă aflu în biroul lui Wendell, uit toate astea, împreună cu tot ce-am învăţat despre oferirea sfaturilor de-a lungul anilor: şi anume, informaţiile pe care le prezintă pacientul sunt denaturate de

subiectivitatea sa; prezentarea informaţiilor se va schimba în timp, deoarece devine mai puţin denaturată; dilema poate fi chiar despre ceva complet diferit, care încă nu a fost descoperit; uneori, pacientul te uimeşte printr-o anumită alegere şi acest lucru va deveni mai clar pe măsură ce relaţia cu el se dezvoltă; pacientul doreşte ca alţii să ia decizii, astfel încât să nu fie nevoit să-şi asume responsabilitatea dacă lucrurile nu funcţionează.

Iată câteva întrebări pe care i le-am adresat lui Wendell:

- Este normal ca un frigider să se strice după zece ani? Ar trebui să-l păstrez în continuare şi să plătesc pentru a-l repara?

- Pentru asta eşti aici, să mă întrebi ceva despre care poţi căuta pe internet? spune Wendell

- Ce şcoală ar trebui să aleg pentru fiul meu?

- Cred că ai avea mai mult de câştigat dacă ai înţelege de ce această decizie este atât de greu de luat, vine imediat răspunsul lui Wendell.

Odată mi-a spus:

- Ştiu doar ce as face eu. Nu ştiu ce ar trebui să faci tu.

Iar în loc să mă gândesc la ce a vrut să spună, m-am grăbit să-i răspund:

- Bine, atunci spune-mi ce ai face tu?

în spatele întrebărilor mele se află presupunerea că Wendell este o persoană mai competentă decât mine. Uneori mă întreb: *Cine sunt eu să iau deciziile importante în viaţa mea? Sunt cu adevărat calificată pentru asta?*

într-un fel sau altul, oricine are parte de această luptă interioară. Copil sau adult? Siguranţă sau libertate? Dar, indiferent cum este abordată această frământare permanentă, fiecare decizie pe care omul o ia se bazează pe două lucruri: frica şi iubirea. Terapia te ajută să înveţi

cum să distingi între cele două. Charlotte mi-a povestit cândva despre o reclamă văzută la televizor care a făcut-o să plângă.

- Era reclamă la o maşină, a spus ea. Apoi, a adăugat sec: nu-mi amintesc ce marcă de maşină, asa că în mod clar reclama nu a fost foarte

eficientă. Acţiunea are loc noaptea, iar la volan este o căţeluşă. Aceasta conduce undeva la periferie, iar imaginea se mută încet spre bancheta din

spate, unde puiul ei latră. Cățeluşa conduce în continuare, supraveghindu-l în oglinda retrovizoare, până când legănatul maşinii îl adoarme pe pui. în cele din urmă, cățeluşa ajunge la destinaţie, privindu- şi drăgăstos puiul, dar imediat ce opreşte motorul, puiul se trezeşte şi începe din nou să latre. Cu o privire resemnată, cățeluşa reporneşte motorul şi începe din nou să conducă. Este evident că se va mai plimba o vreme prin împrejurimi.

în clipa în care a terminat de povestit Charlotte plângea, ceva neobişnuit pentru ea. în general, Charlotte îşi trădează foarte rar emoţiile - chipul ei este ca o mască, cuvintele sale sunt diversiuni. Nu e vorba că îşi ascunde sentimentele, cât mai degrabă nu le poate identifica. Există un cuvânt pentru acest tip de orbire emoţională: alexitimie. Pur şi simplu, nu înţelege ceea ce simte sau nu poate exprima în cuvinte. A relatat, deloc entuziasmată, faptul că şeful a lăudat-o, iar eu am fost nevoită să investighez iar şi iar, până când am ajuns în sfârşit să simt un strop de mândrie din partea ei. O agresiune sexuală în facultate - băuse la o petrecere şi s-a dus într-o cameră ciudată de cămin, goală, într-un pat - era povestită în acelaşi stil monoton. Povestirea unei conversaţii tumultuoase cu mama ei suna ca şi cum ar recita jurământul de credinţă.

Uneori, oamenii nu îşi pot identifica sentimentele, deoarece în copilărie au fost batjocoriţi. Copilul spune:

- Sunt supărat.

Iar părintele îi răspunde:

- Serios? Pentru un asemenea fleac? Eşti prea sensibil!

Sau copilul spune:

- Sunt trist...

Iar părintele îi răspunde:

- Nu fi trist. Hei, uite un balon!

Sau:
- Mi-e teamă.

Iar părintele răspunde:
- N-are de ce să-ţi fie frică. Nu te purta ca un bebeluş!

Dar nimeni nu-şi poate reprima sentimentele pentru totdeauna. Inevitabil, atunci când ne aşteptăm cel mai puţin, de exemplu, în faţa unei reclame, dă frâu liber sentimentelor.

- Nu ştiu de ce, dar reclama asta mă întristează, a spus Charlotte. Privind-o cum plânge, am înţeles nu doar durerea ei, ci şi motivul pentru care a insistat permanent ca eu să iau decizii în locul său. Pentru Charlotte, mama de pe scaunul şoferului nu a fost nici o secundă căţeluşă. O asocia cu propria mamă, cufundată în depresie, târându-se către patul ei ameţită, între două petreceri la ore târzii; cu tatăl mereu ieşit în oraş pentru „afaceri“; cu cei doi părinţi trăind o viaţă haotică, certurile lor culminând ba cu despărţiri, ba cu vecinii reclamându-i din cauza interminabilelor înjurături spuse în gura mare. Din această cauză, Charlotte fusese forţată să se maturizeze prematur, ca un şofer minor care conduce prin propria viaţă fără permis de conducere. Extrem de rar îşi văzuse părinţii acţionând ca nişte adulţi, precum o făceau părinţii prietenilor ei.

Mi-am imaginat-o pe Charlotte în copilărie: La ce oră ar trebui să plec la şcoală? Cum să mă port cu un prieten care a spus ceva important astăzi? Ce ar trebui să fac când găsesc droguri în sertarul de la biroul tatălui meu? Ce înseamnă când este miezul nopţii şi mama nu este acasă? Cum mă pot înscrie la facultate? Ar fi trebuit să aibă grijă singură de ea, dar şi de fratele ei.

Cu toate acestea, copiilor nu le place să fie foarte responsabili. Deci nu e de mirare că, acum, Charlotte dorea ca eu să mă comport ca şi cum aş fi mama ei. Că aş putea fi părintele „normal“, care conduce în siguranţă şi cu grijă maşina şi că ar putea experimenta acest sentiment de a se simţi protejată, lucru de care nu

avusese parte niciodată. însă, pentru a mă distribui în rolul părintelui competent, Charlotte crede că ea trebuie să joace rolul de neputincioasă, lăsându-mă să văd doar problemele ei - sau, aşa cum mi-a spus Wendell cândva în timpul întrevederilor noastre: „M-a sedus cu nefericirea ei“. Deseori, aceasta este o modalitate prin care pacienţii se asigură că terapeutul nu va uita de durerea lor dacă ei menţionează ceva pozitiv. Evident că în viaţa lui Charlotte se întâmplă şi

lucruri bune, dar rareori aud despre ele; dacă o face, le pomeneşte doar în trecere sau la luni după ce s-au întâmplat.

Mă gândesc la această dinamică seducţie de nefericire dintre Charlotte şi mine şi dintre o Charlotte mai tânără şi părinţii săi. Indiferent ce a făcut Charlotte - s-a îmbătat, venea târziu acasă sau era libertină - nu a avut efectul dorit. *Asta a mers prost. Aia a mers prost Fii atent la mine! Chiar nu auzi ce spun?*

Acum, după întrebările despre laptop şi cafeaua vărsată, Charlotte se întreabă ce ar trebui să facă legat de tipul din sala de aşteptare. Nu-l mai văzuse de câteva săptămâni, apoi a venit cu iubita, iar astăzi a venit din nou singur. Acum câteva minute, în sala de aşteptare, a întrebat-o dacă nu ar dori să iasă împreună. Cel puţin ea aşa crede, că este vorba de o întâlnire. El i-a cerut să iasă seara asta împreună. Ea a acceptat.

Mă uit la Charlotte. De ce naiba ai crede că asta ar fi o idee bună?

Bine, nu spun asta cu voce tare. Dar câteodată, şi nu doar cu Charlotte, aud cum un pacient vorbeşte despre o acţiune autodestructivă pe care a întreprins-o sau intenţionează să o facă (de exemplu, spunându-i angajatorului ce simte cu adevărat) şi va trebui să-mi înfrânez dorinţa de a-i striga: *Nu! Nu face asta!*

Dar nici nu pot fi martorul unui dezastru.

Am discutat cu Charlotte despre anticiparea rezultatului deciziilor sale, dar ştiu că acesta este mai mult decât un proces intelectual. Compulsia repetitivă este un demon extrem de puternic. Pentru Charlotte, stabilitatea şi bucuria nu prezintă încredere; o fac să aibă o stare de rău, de nelinişte. Când eşti copil şi tatăl tău este iubitor şi jucăuş, neliniştea aceasta dispare pentru o vreme, dar

revine şi acţionează ca şi cum nu s-ar fi întâmplat nimic. Iar asta se petrece în mod repetat. înveţi că bucuria este schimbătoare. Atunci când mama ta iese din depresie şi pare brusc interesată de cum îţi merge şi se comportă aşa cum vezi la mamele celorlalţi copii, nu îndrăzneşti să te bucuri deoarece ştii din experienţă că totul va dispărea. Şi chiar aşa se întâmplă. De fiecare dată. Mai bine nu te aştepţi la nimic prea stabil. Mai bine „ieşi“ cu individul din sala de

aşteptare, care mai are sau nu prietenă, dar în mod evident flirtează cu tine.

- Habar n-am care e treaba cu iubita lui, continuă Charlotte. Crezi că e o idee proastă să ies cu el?

- Cum te face să te simţi chestia asta?

- Nu sunt sigură. Charlotte ridică din umeri. încântată? Speriată?

- Speriată de ce?

- Nu ştiu. Poate nu va fi aşa cum sper în afara sălii de aşteptare sau poate sunt doar o consolare în urma despărţirii sale de iubită. Sau poate e nefericit pentru că, în primul rând, a avut probleme cu iubita lui. Adică, de ce ar mai veni la terapie împreună?

Charlotte începe să se frământe, jucându-se cu ochelarii de soare pe braţul scaunului.

- Sau dacă, zise ea, ei sunt încă împreună, iar asta nu este, de fapt, o întâlnire, ci doar o ieşire ca între prieteni, iar eu nu am realizat asta, şi trebuie să-l văd din nou în sala de aşteptare în fiecare săptămână?

îi spun lui Charlotte că modul în care vorbeşte despre tipul acesta îmi aminteşte de modul în care şi-a descris starea de spirit înainte de a interacţiona cu părinţii ei, nu doar în copilărie, ci şi în prezent, ca adult. Va decurge bine întrevederea? Se vor comporta ca de obicei? Ne vom certa? Va apărea tatăl meu sau va anunţa în ultimul moment că nu mai vine? Mama se va comporta într-un mod neadecvat în public? Ne vom distra? Voi fi umilită?

- Da, spuse Charlotte, nu mă voi duce.

Dar eu ştiu că se va duce.

Când şedinţa noastră se încheie, Charlotte are un ritual al ei (exprimând uimirea că ora a trecut, îşi împachetează meticulos lucrurile, întinzându-se leneş). Se îndreaptă spre uşă, dar se opreşte în prag, aşa cum face de multe

ori, pentru a-mi pune o întrebare sau să-mi comunice un lucru pe care ar fi trebuit să mi-l spună în timpul sesiunii. La fel ca John, este predispusă la ceea ce noi numim „dezvăluiri pe picior de plecare“.

- Apropo, începe Charlotte cu nonşalanţă...

Am sentimentul că orice ar urma să spună va fi despre cu totul altceva decât am discutat până acum. Nu este ceva neobişnuit ca pacienţii să petreacă o întreagă şedinţă vorbind despre una şi despre alta, pentru ca abia în ultimele zece secunde să declare ceva important („Cred că sunt bisexuală“, „Mama mea biologică m-a găsit pe Facebook“). Oamenii se comportă astfel din mai multe motive - sunt jenaţi, nu vor să-ţi dea ocazia să comentezi, vor să te simţi, după ce pleacă, la fel de neliniştită ca ei. (.*Livrare specială! Iată exact ce mă frământă; te vei gândi la asta toată săptămâna, nu-i aşa?)* Sau pur şi simplu este vorba despre o dorinţă: *Să nu mă uiţi!*

însă de data asta nu zice nimic. Stă pur şi simplu în uşă. Mă întreb dacă se gândeşte să-mi spună ceva deosebit şi îi este greu să mă întrebe - despre problema ei cu alcoolul; sau despre speranţa ei că săptămâna viitoare când îl va suna pe tatăl ei de ziua lui de naştere, acesta va răspunde la telefon. în schimb, mă întreabă:

- De unde ai cumpărat bluza aia?

Pare o întrebare foarte simplă. Un şofer de la Uber, o picoliţă de la Starbucks şi chiar un străin, pe stradă, toţi mi-au pus aceeaşi întrebare cu privire la această bluză nouă - una dintre preferatele mele - şi, de fiecare dată, am răspuns fără nici o ezitare.

„De la magazinul *Anthropologiel“,* aş răspunde şi acum, mândră de bunul meu gust şi de norocul meu. Dar cu Charlotte ceva mă opreşte. Nu sunt îngrijorată că va începe să se îmbrace exact ca mine (aşa cum a făcut-o unul dintre pacienţii mei). Doar că instinctul meu mă face curioasă de ce întreabă. Oare ar vrea să o împrumute şi să o poarte la întâlnirea cu tipul cu care zice că nu merge să se întâlnească?

- De la magazinul *Anthropologie,* îi răspund totuşi.
- E drăguţă, zice ea. Ne vedem săptămâna viitoare.

Şi iese, dar nu înainte de a ne privi una pe cealaltă. Amândouă ştim ce urmează să se întâmple.

34

Trăieşte clipa!

Când eram cam pe la jumătatea stagiului, am început să discut cu frizerul meu despre terapie.

- De ce ai vrea să fii terapeut? întrebă Cory strâmbând din nas.

El a spus că, de multe ori, ascultând problemele oamenilor toată ziua, se simţea ca un terapeut.

- Prea multe detalii, a continuat el. Eu doar îi tund. De ce trebuie să îmi spună mie toate problemele lor?

- Chiar intră în detalii atât de personale?

- Da, unii exact aşa procedează. Nu ştiu cum te descurci tu. Eu numesc asta, zise el căutând cuvântul potrivit, *secătuire.*

S-a întors la tunsoare. L-am urmărit cum îmi scurtează bretonul.

- Şi ce le spui? am fost curioasă.

Probabil atunci când oamenii îi împărtăşeau secretele, se priveau în oglindă, la fel cum conversam şi noi chiar acum - fiecare dintre noi cu reflexia celuilalt. Poate că asta făcea ca totul să pară mai uşor, m-am gândit.

- Ce crezi că le spun când aud toate problemele lor? m-a întrebat el.

- Exact. încerci să le dai sfaturi şi îi taxezi cu doi cenţi în plus la tunsoare? am glumit.

- Nici vorbă de aşa ceva, a spus el.

- Atunci ce?

- Le spun: „Trăieşte clipa!“

-Ce?

- Atât le spun: „Trăieşte clipa!“

- Asta le spui? am zis râzând. M-am imaginat spunând acelaşi lucru în cabinetul meu. „Ai probleme? Nimic mai simplu: «Trăieşte clipa!»“

- Ar trebui să încerci şi cu pacienţii, a zis el, întorcându-mi zâmbetul. Posibil să le fie util.

- Pe clienţii tăi îi ajută? am întrebat.

Cory dădu afirmativ din cap.

- Lucrurile stau în felul următor: eu îi tund acum într-un anume fel, iar ei, când revin pentru o nouă tunsoare, îmi spun că vor ceva cu totul diferit. De ce? îi întreb. A fost ceva în neregulă cu ultima tunsoare? Nu, spun ei. A fost fabuloasă! Pur şi simplu vor ceva diferit. Eu îi tund *la fel ca data trecută,* dar ei cred că este diferit. Şi le place.

Am aşteptat să spună mai multe, dar părea să se concentreze exclusiv pe şuviţele mele. Priveam cum părul meu cade pe podea.

- Bine, am spus, dar ce legătură are asta cu problemele lor?

Cory s-a oprit din tuns şi m-a privit în oglindă.

- Poate că lucrurile de care se plâng nu sunt de fapt o problemă! Poate este bine aşa cum este. Poate este chiar grozav, precum tunsoarea lor. Poate că ar fi mai fericiţi dacă nu ar încerca permanent să schimbe lucrurile. Doar să trăiască.

Concluzia lui m-a pus pe gânduri. Cu siguranţă exista un sâmbure de adevăr. Uneori, oamenii aveau nevoie să se accepte pe ei înşişi şi să-i accepte pe ceilalţi aşa cum sunt. Dar, alteori, pentru a te simţi mai bine, ai nevoie să te vezi pe tine însuţi cu adevărat, nu prin intermediul cuiva care te face să arăţi bine.

- Ai fost vreodată la terapie? l-am întrebat pe Cory.

- Nici nu mă gândesc, negă el clătinând puternic din cap. Nu e pentru mine.

în ciuda obiecţiilor lui faţă de prea multe detalii, m-am gândit că, în toţi anii în care m-a tuns, mi-a spus destul de multe despre el - cât a suferit din dragoste, cum familia

lui nu a putut să-l accepte când le-a spus că este gay, cum tatăl său ascunsese toată viaţa că este la fel, având relaţii cu bărbaţi, dar fără să îsi asume asta. De asemenea, mai ştiam că suferise
mai multe operaţii estetice şi încă nu era mulţumit de cum arăta, prin urmare se pregătea de o nouă intervenţie chirurgicală. Chiar în timp ce vorbeam, se privea în oglindă şi găsea că ar avea nevoie de o operaţie.

- Ce faci când te simţi singur sau trist? l-am întrebat.
- Tinder, a spus ca şi cum ar fi fost evident.
- Şi ai întâlnit pe cineva?

A zâmbit ca şi cum ar fi fost evident că da.

- Şi, după aceea, te mai vezi cu tipii respectivi?
- De obicei, nu.
- Si te simţi mai bine?

>>

- Da.
- Vrei să spui că eşti bine până când te simţi din nou singur sau trist şi apelezi din nou la Tinder pentru o altă soluţie?

- Exact, a zis, şi a lăsat foarfecă ca să ia uscătorul de păr. în orice caz, e cumva diferit de oamenii care vin la terapie în fiecare săptămână pentru problemele lor?

Era. Era diferit în multe feluri. Pentru unii, terapeuţii nu oferă o soluţie săptămânală simplă. Am auzit la un moment dat un jurnalist spunând că realizarea unui interviu reuşit era ca şi cum ai tunde pe altcineva: părea uşor până când luai foarfecă în mână. învăţasem că la fel stăteau lucrurile şi la terapie. Dar nu urmăream să am un discipol. Până la urmă, terapia nu e pentru oricine.

- Ai dreptate, i-am spus lui Cory, există mai multe moduri de a trăi.

A pornit uscătorul.

- Tu cu terapia ta, eu cu terapia mea, a zis el arătând spre telefonul său mobil.

35

Ce preferi?

Julie îşi inventariază părţile corpului şi decide pe care doreşte să le păstreze.

- Colonul? Uterul? se întreabă ea cu sprâncenele ridicate, de parcă ar spune o glumă. Şi, nu o să crezi asta, vaginul. Pentru că, practic, asta e tot ce vreau să mai pot face: să pot mânca normal, să am copii şi să fac sex.

Simt cum mi se pune un nod în gât. Julie arată diferit faţă de cum arăta la Trader Joe’s, cu câteva luni în urmă, sau chiar faţă de cum arăta acum câteva săptămâni, când medicii au spus că, pentru a o menţine în viaţă, sunt nevoiţi să îi elimine anumite părţi din corp. A înfruntat prima luptă cu cancerul, reapariţia acestuia şi ameninţarea morţii ca un condamnat căruia i se amână sentinţa, iar faptul că a rămas însărcinată îi dădea speranţă. Dar după atâtea situaţii incerte în cele din urmă a cedat. Pielea ei pare mai subţire şi îmbătrânită şi are ochii roşii. Acum, uneori plângem împreună şi ea mă îmbrăţişează la plecare.

Nimeni la Trader Joe’s nu ştie că este bolnavă şi, atât timp cât poate,
doreşte ca lucrurile să rămână neschimbate. îsi doreşte ca ei să o

> > >

cunoască mai întâi ca persoană, nu ca pe un pacient bolnav de cancer, seamănă foarte bine cu ceea ce urmărim noi, terapeuţii: să ne cunoaştem mai întâi pacienţii, şi mai apoi să le cunoaştem problemele.

- E ca în *Ce preferi?* Jocul acela pe care îl jucam în copilărie la petrecerile în pijamale, mi-a spus azi. „Preferi să mori într-un accident de avion sau într-un incendiu? Preferi să fii orb sau surd? Preferi să miroşi urât pentru tot restul vieţii sau ai mirosi chestii urâte pentru tot restul vieţii? O singură dată, când a fost rândul meu să răspund, am spus: „Nici una dintre variante“. Şi toată lumea a sărit: *Nu, trebuie să alegi una!* Iar eu m-am încăpăţânat: *Nu aleg nici una!* Genul ăsta de oameni cu mintea

dusă chiar nu înţeleg că, atunci când ai de ales între două opţiuni îngrozitoare, s-ar putea ca nici una să nu fie cu adevărat o opţiune?

în albumul de la terminarea liceului, colegii i-au scris sub poză *Nu aleg nici una.*

Iar ea a folosit această logică inclusiv ca adult. Când a fost întrebată dacă ar prefera mai degrabă oportunitatea de a frecventa o renumită facultate, cu o bursă minimă, sau o facultate mai puţin interesantă, dar cu bursă integrală, toată lumea avea un punct de vedere despre ce anume ar fi fost bine să aleagă. Dar, în ciuda tuturor sfaturilor, nu a ales nici una. Iar asta i-a fost de un real folos. La scurt timp, a primit o ofertă de la o facultate mai bună din oraşul în care locuia sora ei, oraş în care, ulterior, şi-a cunoscut soţul.

i >

însă după ce s-a îmbolnăvit *nici una* nu prea a mai fost o opţiune: *Preferi să nu ai sâni, dar să trăieşti* sau *păstrezi sânii şi mori*? A ales viaţa. Au fost multe decizii de genul acesta, în care răspunsurile au fost dificile şi evidente şi, de fiecare dată, Julie le-a luat una câte una. Dar acum, la această ruletă legată de trupul ei, nu ştia cum să aleagă. La urma urmei, încă încerca să treacă peste şocul recentului avort.

Sarcina ei a durat opt săptămâni, timp în care sora ei mai mică, Nikki, a rămas însărcinată cu cel de-al doilea copil. Deoarece nu au vrut să anunţe această veste până la sfârşitul primului trimestru, surorile şi-au ascuns una alteia secretul, marcând cu uşurinţă zilele pe un calendar online, care le-a memorat evoluţia timp de 12 săptămâni. Liniile de haşurare ale Juliei erau albastre, căci bănuia că are băiat; ea l-a poreclit BB, de la Beautiful Boy[2]. Ale lui Nikki erau galbene (iar porecla: Baby Y), culoarea în care

îşi propuse să vopsească camera copilului; precum în cazul primei sarcini, dorea ca sexul copilului să fie o surpriză.

La sfârşitul celei de-a opta săptămâni, Julie a început să sângereze abundent. Sora ei abia intra în cea de-a şasea săptămână. în timp ce Julie era în drum spre spital, a primit un mesaj de la Nikki. Era o ecografie a fătului, cu titlul: *Hei, uite, bătăi de inimă! Vărul meu BB cum se simte? Pupici, Baby Y.*

Dar vărul lui Baby Y nu se simţea deloc bine, fătul nu mai era viabil.

Dar cel puţin nu am cancer, şi-a zis Julie când a părăsit spitalul, pe care îl cunoştea deja destul de bine. De această dată, fusese acolo pentru o problemă „normală“ pentru persoanele de vârsta ei. Multe femei pierd sarcina în primele săptămâni, a explicat medicul obstetrician. Corpul lui Julie trecuse prin multe.

- Se mai întâmplă, a spus medicul ei.

Şi, pentru prima dată în viaţa ei, Julie, care trăise întotdeauna după explicaţii raţionale, s-a mulţumit cu acest răspuns. Până la urmă, de fiecare dată când medicii aveau un *motiv* pentru ceva, motivul era devastator. Soarta, ghinionul, probabilitatea - oricare dintre acestea părea a fi o bine-venită amânare a unui diagnostic nefast. Acum, când calculatorul ei nu va mai funcţiona sau când i se va sparge o ţeavă în bucătărie, va putea spune: *Se mai întâmplă.*

Fraza o făcu să zâmbească. S-ar putea să funcţioneze în ambele situaţii, a decis ea. De câte ori nu ni se întâmplă lucruri bune în mod inexplicabil? Mi-a povestit că, exact a doua zi, o persoană necunoscută a intrat la Trader Joe’s cu o femeie fără adăpost, care se aciuase în parcare, şi i-a spus lui Julie:

- O vezi pe femeia aceea? I-am spus să-şi cumpere ceva de mâncare din magazin. Când ajunge la casă, anunţă-mă şi voi plăti eu factura.

Povestindu-i lui Matt după muncă, Julie clătină din cap şi spuse: „Se mai întâmplă“.

Şi, de fapt, chiar la următoarea încercare, Julie a rămas însărcinată din nou. Baby Y avea să aibă de data aceasta parte de un văr mai tânăr. Se mai întâmplă.

Din superstiţie, Julie nu i-a mai pus copilului un nume de alint. îi cânta şi îi vorbea şi a păstrat secretul ca pe un diamant pe care nimeni nu-l putea vedea. Singurele

persoane cu care a împărtăşit secretul au fost soţul ei, sora şi cu mine. Nici măcar mama ei nu ştia încă. („Nu poate păstra un secret“, a spus Julie, râzând.) Aşa că eu am fost cea căreia i-a raportat evoluţia sarcinii, căreia i-a descris primul balon în formă de inimă pe care Matt i l-a adus când au văzut prima ecografie, eu am fost cea pe care a sunat-o când, o săptămână mai târziu, a pierdut din nou

sarcina, iar testele au arătat că uterul Juliei era *neprietenos* din cauza unui fibrom pe care va trebui să îl extirpe. Din nou, o problemă bine-venită, deoarece era una atât de frecvent întâlnită şi lesne de tratat.

- Dar cel puţin nu am cancer, a spus Julie. Acesta devenise celălalt refren al ei şi al lui Matt. Indiferent de ce se întâmpla - toate probleme zilnice, mici şi mari, de care oamenii aveau tendinţa să se plângă - totul era bine atâta vreme cât Julie nu avea cancer. Avea nevoie doar de o intervenţie chirurgicală minoră pentru a scăpa de fibrom, apoi putea încerca din nou să rămână însărcinată.

- O altă intervenţie chirurgicală? a spus Matt.

Era îngrijorat deoarece corpul lui Julie trecuse prin destule. Poate, a sugerat el, ar fi fost bine să adopte sau să recurgă la o mamă-surogat folosind embrionii ei îngheţaţi. Matt avea aceeaşi aversiune faţă de riscurile la care era expusă Julie - era un lucru pe care îl aveau în comun încă de când s-au cunoscut. Ţinând cont de avorturile pe care le suferise, oare nu era o idee mai sigură? în plus, dacă alegeau varianta mamei- surogat, aveau în minte persoana perfectă.

în drum către Urgenţă, în timpul avortului său recent, Julie a sunat-o pe Emma, o colegă de serviciu la Trader Joe’s, pentru a vedea dacă i-ar putea ţine locul. Nu ştia că Emma tocmai se înscrisese ca mamă-surogat într-o agenţie, pentru a putea plăti facultatea. Emma era o mamă căsătorită, în vârstă de 29 de ani, care dorea să obţină o diplomă universitară şi căreia îi plăcea ideea de a oferi familiei posibilitatea de a-şi împlini propriile visuri educative. Când Julie i-a dezvăluit Emmei boala pe care o avea, Emma s-a oferit instantaneu să o ajute. Mai devreme, Julie a încurajat-o să se întoarcă la şcoală şi chiar s-a oferit să o ajute cu înscrierea la facultate. Ea şi

Emma au lucrat cot la cot luni de zile şi lui Julie nu i s-a părut niciodată că Emma ar putea într-o zi să-i poarte în pântece copilul. Dar dacă toată viaţa îi întrebase pe alţii *De ce?,* de data aceasta se întreba pe ea însăşi *De ce nu*?

Aşa că Julie şi Matt au gândit un nou plan, aşa cum au avut de făcut de atâtea ori de la începutul căsătoriei. Julie îşi va extirpa fibromul şi va încerca să rămână din nou însărcinată. Si dacă nici acum nu vor reuşi, îi

vor cere Emmei să le poarte copilul. Dacă nici aşa nu vor reuşi, vor încerca să adopte un copil.

- Cel puţin nu am cancer, a spus Julie în biroul meu, după ce a terminat de explicat de ce nu are încă un copil şi care este planul pentru a avea unul.

Doar că, în timp ce se pregăteau să-i elimine fibromul, medicii lui Julie au descoperit că fibromul nu era singura ei problemă. Cancerul revenise şi se răspândise în tot corpul. Nu puteau face nimic. Nu mai existau leacuri-minune. Dacă ea ar fi fost de acord, medicii ar fi făcut tot ce se putea pentru a-i prelungi viaţa cât mai mult posibil, dar, în timp, era nevoită să renunţe la multe.

Avea de gând să-şi dea seama cu ce şi fără ce ar putea trăi şi pentru cât timp.

Când medicii le-au dat prima dată această veste, Julie şi Matt, stând unul lângă altul pe scaunele de vinii din cabinetul medicului, au izbucnit în hohote de râs. Au râs de seriosul ginecolog, iar a doua zi au râs de oncologul solemn. Până la sfârşitul săptămânii, râdeau de gastroenterolog, urolog şi de cei doi chirurgi la care au apelat pentru a doua opinie.

Chicoteau chiar înainte de a fi consultaţi. Ori de câte ori îi conduceau la un alt cabinet, asistentele îi întrebau retoric:

- Cum vă simţiţi astăzi?

Julie le răspundea cu nonşalanţă:

- Ei bine, sunt pe moarte. Dumneavoastră cum vă simţiţi?

Asistentele nu ştiau niciodată ce să mai spună. Ea şi Matt găseau acest
lucru amuzant.

De asemenea, au râs când li s-a prezentat posibilitatea de a îndepărta părţile corpului unde cancerul putea

deveni mai agresiv.

- Momentan, nu avem la ce să folosim uterul, a spus Matt nonşalant, în timp ce stătea cu Julie în cabinetul unui medic.

- Personal, am votat pentru păstrarea vaginului şi scoaterea colonului, dar voi lăsa să decidă ea în legătură cu colonul şi vaginul.

- Voi lăsa să decidă ea în legătură cu colonul şi vaginul! a luat-o Julie razna. Este atât de dulce, nu-i aşa?

La o altă întâlnire, Julie a zis:

- Nu ştiu, doctore. Ce rost are să-mi păstrez vaginul dacă-mi îndepărtezi colonul şi dacă am o pungă plină de excremente atârnată de corp? Nu e tocmai un afrodisiac.

Iar Matt şi Julie au râs şi atunci. Apoi chirurgul a explicat că ar putea crea un vagin din alte ţesuturi, iar Julie a izbucnit din nou în râs.

- Un vagin personalizat! i-a spus lui Matt. Ce zici de asta?

Au râs încontinuu. Apoi s-au apucat de plâns. Au plâns la fel de tare pe cât au râs.

Când Julie mi-a povestit asta, mi-am amintit cum am izbucnit în râs când Iubitul a spus că nu vrea să locuiască încă 10 ani sub acelaşi acoperiş cu un copil. Mi-am amintit de pacienta care râdea isteric când mama ei iubită a murit şi de un altul care râdea când a aflat că soţia sa are

i >

sclerozăă multiplă. Şi apoi mi-am adus aminte de hohotele din biroul lui Wendell care durau şedinţe întregi, de reacţia pe care au avut-o pacienţii mei şi de reacţia pe care Julie a avut-o în ultimele săptămâni.

Asta înseamnă suferinţa. Râzi. Plângi. O iei de la capăt.

- Mă gândesc să-mi păstrez vaginul şi să elimin colonul, îmi zice Julie astăzi, ridicând din umeri, ca şi cum am avea o conversaţie normală. Adică, am deja sâni falşi. Cu un vagin fals, nu va fi mare diferenţă între mine şi o păpuşă Bărbie.

încearcă să-şi imagineze cât vor mai scoate înainte să nu mai fie ea însăşi. Ce te ţine în viaţă atunci când trăieşti? Mă gândesc la câţi oameni abia dacă vorbesc

despre asta cu părinţii lor mai în vârstă, la toate sfaturile pe care ţi le dau fără măcar să se gândească la ele. De altfel, totul e un exerciţiu de imaginaţie până când ajungi într-o astfel de situaţie. Care sunt factorii decisivi? Când dispare mobilitatea? Când se degradează memoria? Câtă mobilitate? Câtă cunoaştere? Chiar va exista un factor decisiv când asta se va întâmpla de fapt?

Iată care erau factorii decisivi pentru Julie: mai degrabă ar muri decât să nu mai poată mânca ce vrea sau în cazul în care cancerul s-ar răspândi la

creier şi nu ar mai gândi coerent. înainte, credea că mai degrabă ar muri decât să ştie că mizeria iese din trupul ei printr-o gaură din abdomen, dar acum îşi face griji doar despre punga de colostomie.

- Lui Matt îi va fi silă de asta, nu?

Prima dată când am văzut o colostomie în şcoala medicală, am fost surprins de cât de discretă era. Există chiar şi o linie de huse la modă împodobite cu flori, fluturi, semnul păcii, inimi, bijuterii. Un designer de lenjerie le-a numit „Celălalt Victoria's Secret".

- L-ai întrebat? zic eu.

- Da, dar îi este teamă să nu-mi rănească sentimentele. Vreau să ştiu. Crezi că o va considera respingătoare?

- Nu cred că o va găsi respingătoare, i-am răspuns, realizând că şi eu sunt atentă cu sentimentele ei. Dar poate ar trebui să se obişnuiască cu asta.

- A trebuit să se obişnuiască cu multe, zise ea.

îmi povesteşte despre o dispută pe care au avut-o acum câteva nopţi. Matt urmărea o emisiune, dar Julie voia să vorbească. Matt o făcuse îmbrăţişând-o şi prefăcându-se că o ascultă, iar Julie s-a supărat. „Uite ce am găsit pe internet, poate îi putem întreba pe doctori", a spus ea, iar Matt i-a răspuns: „Nu în seara asta, o să mă uit mâine". La care Julie a replicat: „Dar acest lucru este important şi nu avem foarte mult timp", iar Matt a privit-o cu o mânie pe care nu o mai văzuse niciodată în ochii lui.

„Chiar nu putem avea o seară în care să nu vorbim despre cancer?", a strigat Matt. A fost prima dată când era altfel decât amabil şi gata să o susţină, iar Julie, luată prin surprindere, i-a replicat tăios: „Nu-mi ajunge o noapte! Ai idee ce-aş da pentru o noapte fără cancer?" Apoi, ea a fugit în dormitor şi a închis uşa. Un minut mai târziu, Matt a urmat-o, scuzându-se pentru izbucnirea lui.

„Sunt stresat“, a spus el. „Acest lucru este foarte stresant pentru mine. Dar nu este la fel de stresant ca prin ceea ce treci, aşa că îmi pare rău. Am fost insensibil. Arată-mi lucrul acela pe internet.“ Dar cuvintele lui au cutremurat-o. înţelesese că nu doar calitatea vieţii ei se schimba, ci şi Matt. Si nu acordase atentie

acestui lucru.

- Nu i-am mai arătat ce găsisem pe internet. M-am simţit foarte egoistă. Avea nevoie doar de o seară în care să nu mai audă de cancer. Nu se aştepta la asta când s-a căsătorit cu mine.

îi arunc o privire.

- Ei bine, sigur, jurământul de căsătorie spune „la bine şi la rău, în boală şi în sănătate“, dar asta nu e ca şi cum ati fi de acord cu termenii şi condiţiile unei aplicaţii pe care o descărcaţi sau când faceţi o cerere pentru un cârd de credit. Dar nici voi nu credeţi că ceea ce juraţi vi se va întâmpla tocmai vouă. în orice caz, chiar dacă acceptaţi ideea, nu vă aşteptaţi să se întâmple imediat după luna de miere sau cel puţin înainte de a apuca să vă bucuraţi de căsătorie.

Mă bucur că Julie se gândeşte la impactul cancerului ei asupra lui Matt. Este ceva despre care a evitat să vorbească schimbând subiectul ori de câte ori am menţionat că poate îi era greu şi lui Matt să treacă prin asta.

Julie clătina din cap.

- Da, este uimitor, zicea ea, el e atât de puternic şi este mereu alături de mine. Oricum...

Dacă Julie a intuit cu exactitate profunzimea durerii lui Matt, înseamnă că nu a fost gata să o înfrunte. Dar ceva se schimbase odată cu izbucnirea lui Matt, fortând-o să recunoască o situaţie tensionată: unirea lor în această călătorie nefericită, dar şi separarea lor.

Julie plânge acum.

- El ar fi dorit să-şi poată retrage cuvintele, dar sensul lor era deja acolo, umplând spaţiul dintre noi. Am înţeles de ce îşi doreşte măcar o seară în care să nu mai audă de cancer.

Julie face o pauză înainte să rostească de ce crede asta.

- Pun pariu că îşi doreşte să fi murit deja.

Pariez că uneori asta simte, fie şi numai pentru o clipă. în general, este destul de greu într-o căsătorie, atunci când primeşti şi când oferi, să echilibrezi dorinţele şi nevoile unuia în favoarea celuilalt. în cazul lor, oricum balanţa e dezechilibrată în defavoarea lui. De asemenea, ştiu că este mult mai complicat de atât. îmi imaginez că Matt se simte captiv în timp, recent căsătorit, tânăr, dorind să ducă o viaţă normală şi să-şi

întemeieze o familie, dar conştient totuşi că momentele rămase de petrecut cu Julie sunt temporare. îşi vede viitorul ca văduv, apoi ca tată la 40 de ani, nu la 30. Probabil speră că acest lucru nu va dura alţi cinci ani petrecuţi în spitale, îngrijindu-şi tânăra soţie al cărei trup este ciopârţit, în acelaşi timp, pot paria că este atins în adâncul fiinţei sale de această experienţă, că într-un anumit fel îl face să se simtă, aşa cum mi-a spus un bărbat cu câteva luni înainte de moartea soţiei sale de 30 de ani, *pentru totdeauna schimbat şi în mod paradoxal în viaţă.* Aş paria că, întocmai acelui bărbat, Matt nu ar alege să se întoarcă în timp şi să se căsătorească cu altcineva. Dar Matt este într-o etapă a vieţii când toţi ceilalţi înaintează cu rapiditate. Vârsta de 30 de ani este o etapă de construire a fundaţiei pentru viitor. Nu se sincronizează cu semenii săi, şi, în felul său, în propria-i durere, probabil se simte complet singur.

Nu cred că ar fi util ca Julie să cunoască toate detaliile, dar timpul lor împreună va fi mai bogat dacă Matt ar avea posibilitatea de a-şi manifesta mai mult latura umană în timpul acestui proces. Şi, dacă pot avea o experienţă mai profundă între ei în perioada pe care o mai au de petrecut împreună, Julie va rămâne mai mult timp şi mai intens în gândurile lui Matt, după ce va fi plecat.

- La ce crezi că se gândea Matt când şi-a dorit o seară fără cancer? o întreb.

Julie suspină.

- Toate programările la medic, sarcinile pierdute, tot ceea ce îmi doresc e să-i ofer o seară fără toate astea. Probabil îşi doreşte să vorbească despre cum se desfăşoară cercetările sale, despre noul local din josul străzii unde îi place să mănânce taco, despre... ştii, lucrurile *normale* despre care vorbesc oamenii de vârsta

noastră. Tot timpul ne-am gândit numai la cum să trec prin asta, tot ce ne-a interesat a fost să găsim o cale pentru ca eu să trăiesc. Dar acum, nu-şi mai poate face planuri care să mă includă nici măcar pe un an de acum înainte şi nici nu poate merge să întâlnească pe altcineva. Singura modalitate prin care el poate merge mai departe este ca eu să mor.

Am auzit la ce concluzie ajungea. La baza încercărilor acestora este un adevăr fundamental: pentru toate modurile în care viaţa lui Matt s-a schimbat, în cele din urmă el va reveni la un fel de normal. Bănuiesc că asta o enervează pe Julie. O întreb dacă este furioasă pe Matt, invidioasă.

- Da, şopteşte ea, de parcă ar împărtăşi un secret ruşinos.

îi spun că este în regulă. Cum ar putea să nu fie invidioasă pe faptul că el va trăi?

Julie dă din cap.

- Mă simt vinovată că l-am făcut să treacă prin asta şi invidioasă că are un viitor, spune ea, ajustând o pernă în spatele ei. Şi, atunci, mă simt vinovată şi pentru că sunt geloasă.

Mă gândesc la cât de obişnuit este, chiar şi în situaţii de zi cu zi, să fii gelos pe soţ şi cât de tabu este să vorbim despre asta. Nu ar trebui să ne bucurăm că ei au parte de o soartă mai bună? Nu este vorba despre dragoste?

Am cunoscut un cuplu în care soţia a primit slujba de vis în aceeaşi zi în care soţul ei a fost concediat, ceea ce a generat tensiuni extreme în fiecare seară la cină. Cât din ceea ce i se întâmplă zilnic trebuie să împărtăşească o soţie, fără să-şi facă involuntar soţul să se simtă rău? Cum ar putea el să-şi gestioneze invidia fără să-şi bată joc de sărbătoarea ei? Cât de nobili pot fi oamenii care trebuie să se manifeste rezonabil atunci când partenerii lor primesc ceva ce ei îşi doresc cu disperare, dar nu pot avea?

- Ieri, Matt s-a întors de la sală, spune Julie, şi mi-a povestit că a avut un antrenament fantastic, iar eu am spus: „Mă bucur pentru tine“, dar m- am simţit atât de tristă, pentru că obişnuiam să mergem împreună la sală.

întotdeauna le spunea celorlalţi că „eu sunt cea cu un corp mai puternic“, alergătorul de maraton. „Ea este superstarul, eu sunt figurantul!“, spunea el, iar oamenii pe care îi cunoşteam la sală chiar aşa ne strigau.

- Oricum, după antrenament, obişnuiam să facem dragoste până uitam de noi. Ieri, când s-a întors, s-a aplecat şi m-a sărutat, iar eu l-am sărutat înapoi, şi am făcut dragoste, dar la un moment dat am avut probleme cu respiraţia cum nu mai avusesem vreodată. Dar nu am lăsat să se vadă, aşa

că Matt s-a ridicat şi a plecat la duş şi, în timp ce mergea spre baie, mă uitam la muşchii lui şi mă gândeam că „Eu *am fost* cea cu un corp mai puternic“. Şi atunci îmi dau seama că nu numai Matt mă priveşte cum mă sting. Mai sunt şi eu. Mă uit la mine cum mă sting. Şi sunt foarte furioasă pe toţi cunoscuţii care vor trăi în continuare. Părinţii mei vor trăi mai mult! Chiar şi bunicii mei s-ar putea să trăiască mai mult decât mine! Sora mea mai mică are al doilea copil. Iar eu?

îşi caută sticla cu apă. După ce şi-a revenit după tratamentul iniţial împotriva cancerului, medicii i-au recomandat să consume cât mai multă apă, pentru a elimina toxinele. Motiv pentru care Julie căra mereu după ea o sticlă de 2 litri cu apă. în prezent, nu-i mai era de nici un folos, însă devenise obişnuinţă. Sau chiar un ritual.

- Este greu, i-am zis, să priveşti la prezent şi să-l accepţi, deşi tu suferi.

Stăm în tăcere un timp. în cele din urmă îşi şterge ochii şi parcă pe
chipul ei se conturează un zâmbet.

- Mi-a venit o idee.

O privesc puţin contrariată.

- îmi vei spune dacă este prea ciudată?

Am confirmat dând din cap.

- Pur şi simplu mă gândeam, începe ea, ca, în loc să-mi petrec timpul fiind invidioasă pe toţi ceilalţi, poate că aş putea să-mi petrec o parte din timpul rămas pentru a-i ajuta pe oamenii pe care îi iubesc să treacă mai uşor peste situaţia asta.

Se mută pe canapea, este foarte entuziasmată.

- De exemplu, eu şi Matt. Nu vom îmbătrâni împreună. Nici măcar nu vom ajunge la vârsta de 50 de ani împreună. Mă întrebam dacă Matt va resimţi moartea

mea mai degrabă ca pe o despărţire, decât ca pe sfârşitul unei căsătorii. Majoritatea femeilor din grupul bolnavilor de cancer care vorbesc despre părăsirea soţilor au peste 60 sau chiar 70 de ani, iar cea de 40 este căsătorită de 15 ani şi au împreună doi copii. Doresc să rămân în amintire ca soţie, nu ca fostă iubită. Eu vreau să mă comport ca o soţie, nu ca o fostă iubită. Deci mă gândesc: *Ce ar face o soţie?* Ştii ce părere au aceste soţii despre părăsirea soţilor?

Infirm prin scuturarea capului.

- Discută despre cum ar putea fi sigure că soţii lor vor fi bine, zise ea. Chiar dacă sunt invidioasă, vreau ca lui Matt să-i fie bine în viitor.

Julie mă priveşte de parcă tocmai ar fi spus ceva ce ar trebui să înţeleg, dar nu înţeleg.

- Ce anume te-ar face să simţi că lui Matt îi va fi bine? o întreb.

Zâmbeşte.

- Chit că ideea mă face să vomit, aş vrea să-l ajut să-şi găsească o altă soţie.

- Vrei să-i transmiţi că este în regulă să iubească din nou, zic eu. Până aici nu pare deloc ciudat. De multe ori, un partener muribund vrea să îi ofere celui care rămâne în urmă această binecuvântare - să-i spună că este în regulă să păstrezi o persoană în inima ta şi să te îndrăgosteşti de alta, deoarece disponibilitatea noastră de a iubi este suficient de mare pentru ambele persoane.

- Nu, spune Julie, clătinând din cap. Nu vreau să-i dau binecuvântarea mea. Chiar vreau să-i găsesc o soţie. Vreau ca astfel să îmi respect partea mea de jurământ, anume că îi va fi bine.

Când Julie mi-a spus pentru prima oară ideea cu Trader Joe’s am fost reticentă. Suna a masochism, o formă de tortură într-o situaţie deja copleşitoare. Mă gândesc la cum Julie *nu* ar vrea să vadă asta, nu ar putea suporta aşa ceva. Viitoarea soţie va avea copii cu Matt. Vor merge împreună în drumeţii pe munte. Se va cuibări în braţele lui, va râde cu el şi va face sex pasional cu el, aşa cum făcuse odată Julie. Există altruism şi dragoste, sigur, dar Julie este şi ea doar un om. La fel şi Matt.

- Ce te face să crezi că va accepta asta? o întreb.

- Ştiu că pare o nebunie, zise Julie. Dar există o femeie

din grupul meu de bolnavi de cancer care a procedat astfel. Ea era pe moarte, iar celei mai bune prietene îi murise soţul şi nu voia să-i ştie pe amândoi singuri, mai ales că ştia cât de bine s-au înţeles, fiind prieteni buni de zeci de ani. Prin urmare, ultima ei dorinţă a fost ca aceştia să iasă împreună după înmormântare. Măcar la o singură întâlnire. Aşa au făcut. Şi acum sunt logodiţi.

Julie plânge din nou.

- îmi pare rău, spune ea.

Aproape fiecare femeie pe care o văd se scuză pentru sentimentele ei, în special pentru faptul că plânge. Şi eu m-am scuzat în biroul lui Wendell. Poate că bărbaţii îşi cer scuze preventiv, stăpânindu-şi lacrimile.

- Vreau să spun că nu-mi pare rău, ci sunt doar tristă, zise Julie, repetând o expresie pe care o auzise la mine mai devreme.

- O să-ţi lipsească mult Matt, spun eu.

- Da, suspină ea, tot ce este el. Felul în care se entuziasmează de lucrurile mărunte, precum o cafea cu lapte sau un rând dintr-o carte. Felul în care mă sărută şi cum abia îşi deschide ochii dacă se trezeşte prea devreme. Cum îmi încălzeşte picioarele în pat şi mă priveşte când vorbim, ca şi cum ochii lui absorb tot ceea ce spun, la fel şi urechile lui. Julie are nevoie de o pauză pentru a respira. Şi ştii ce îmi va lipsi cel mai mult? Chipul lui frumos. O să-mi fie dor să-l privesc. Este chipul meu preferat din întreaga lume.

Julie plânge atât de tare încât nu scoate nici un sunet. Mi-aş dori ca Matt să fi fost aici pentru a auzi totul.

- I-ai spus ce simţi? întreb.

- Tot timpul, spune Julie. De fiecare dată când ne ţinem de mână, îi spun: „O să-mi fie dor de mâinile tale“. Sau când fluieră prin casă, îi spun cât de mult îmi va lipsi acel sunet. Şi mereu răspundea: „Jules, eşti încă aici“. Mă poţi ţine de mână şi mă poţi auzi cum fluier. Dar acum..., spune Julie cu o voce tremurândă. Acum îmi spune: „O să-mi fie dor de tine la fel de mult“. Cred că începe să accepte faptul că de data asta chiar am să mor. Vrei să auzi ceva? continuă ea, ştergându-şi lacrimile. Şi mie îmi va lipsi Julie. Toate clipele de nesiguranţă pe care mi le-

am petrecut în viaţă dorind să mă schimb? Tocmai ajunsesem într-un punct în care aveam o părere foarte bună despre mine. *Mă simt bine în pielea mea.* îmi va fi dor de Matt, de familia mea şi de prietenii mei, dar îmi va lipsi şi Julie.

Enumeră în continuare toate lucrurile pe care îşi doreşte să le fi apreciat mai mult înainte de a se îmbolnăvi. Sânii ei, despre care obişnuia să creadă că nu erau suficient de fermi, până când a trebuit să renunţe la ei;

picioarele ei puternice, pe care le considera adesea prea groase, chiar dacă o ajutau foarte mult la maratoane; felul ei liniştit de a asculta, pe care se temea că unii îl pot găsi plictisitor. O să-i fie dor de râsul ei aparte, pe care un băiat din clasa a cincea l-a numit *ţipăt,* remarcă ce i-a rămas în minte ani de zile, până când râsul acela l-a cucerit pe Matt.

- O să-mi lipsească până şi afurisitul de colon! spune acum râzând. Nu l-am apreciat suficient până acum. La naiba, o să-mi lipsească până şi statul pe toaletă. Nimeni nu s-ar gândi vreodată la aşa ceva. Apoi izbucneşte iar în plâns.

Fiecare zi reprezintă încă o pierdere a unui lucru despre care credea că i se cuvine, până nu l-a mai avut. La fel cum se întâmplă şi în cazul cuplurilor unde partenerii nu se preţuiesc reciproc, iar când e deja prea târziu îşi duc dorul. De asemenea, multe femei mi-au spus că detestau perioada menstruală, dar o regretau atunci când ajungeau la menopauză. Le lipsea acea perioadă precum lui Julie îi va lipsi colonul.

Apoi, aproape şoptit, Julie adaugă:

- îmi va lipsi *viaţa.* La dracu'! exclamă ea, strigând din ce în ce mai tare, surprinzându-se chiar şi pe ea cu volumul vocii. Se uită la mine jenată. îmi pare rău, nu am vrut să vorbesc urât...

- Este în regulă, zic eu. La dracuî sunt de acord cu tine.

Julie râde.

- Poftim, mi-am făcut terapeutul să vorbească urât! N-am mai înjurat niciodată aşa. N-aş vrea ca în necrologul meu să scrie „înjura ca birjarii".

Mă întreb cam ce-ar dori să conţină necrologul ei, dar timpul aproape că a trecut şi elaborez mental un plan pentru şedinţa următoare.

- La naiba, cui îi pasă, a fost aşa de bine. Haide să mai înjurăm o dată! spune Julie. Vrei să înjuri cu mine? Mai avem un minut, nu?

La început nu ştiu despre ce vorbeşte. Ce să fac? Dar are din nou acea privire diabolică şi apoi rânjeşte.

- Vrei să...

Julie dă din cap. Adepta regulilor mă roagă să strigăm împreună obscenităţi. Recent, în grupul meu de consultare, Andrea a spus că nu trebuie să ne pierdem speranţa pentru pacienţii noştri, dar trebuie să

sperăm că vom face ceea ce trebuie. Dacă nu mai cred în longevitatea lui Julie, a spus Andrea, trebuie să sper în altceva. Nu o pot ajuta cum îşi doreşte, i-am spus. Dar stând acum aici, îmi dau seama că ar fi posibil, cel puţin pentru ziua de azi.

- Bine, zic eu. Eşti gata?

Amândouă strigăm foarte bucuroase: „La dracu'! La dracu'!“ până rămânem fără aer.

Apoi o conduc până la uşă, unde, de obicei, mă îmbrăţişează înainte de plecare.

Pe hol, alţi pacienţi pleacă de la şedinţele lor, uşile deschizându-se la ora zece, la interval de o oră. în timp ce Julie se îndreaptă spre ieşire, colegii mei mă privesc intrigaţi. Glasurile noastre trebuie să se fi auzit de pe hol. Ridic din umeri, închid uşa şi încep să râd. Cred că „a fost prima dată când am făcut aşa ceva“.

Apoi simt cum îmi dau lacrimile. Râsul se transformă imediat în plâns şi simt cum mă cuprinde tristeţea. O să-mi fie dor de Julie şi cumplit de greu să fac faţă acestei situaţii.

Uneori, singurul lucru pe care îl mai poţi face este să strigi: *La dracu*7

Băieţel frumos (n.red.)

36

Viteza dorinţei

După terminarea anului de stagiatură, am lucrat ca rezident la o clinică nonprofit situată la subsolul unei clădiri elegante de birouri. La etaj, apartamentele luminate aveau într-o parte vedere la munte şi de cealaltă la plajă. însă la parter era o cu totul altă poveste. în sălile înghesuite, parcă am fi în nişte caverne, fără ferestre, mobilate cu scaune vechi de zeci de ani, lămpi sparte şi canapele rupte, noi, rezidenţii, consultam un număr impresionant de pacienţi. Când apărea un caz nou, fiecare dintre noi încerca să-l preia, deoarece, cu cât consultam mai multe persoane, cu atât învăţam mai multe şi terminam mai repede programul. între şedinţele înghesuite, supravegherea clinică şi mormanele de hârtii, nu am acordat prea multă atenţie faptului că trăiam în subteran.

în camera de recreere (cu aromă de floricele la microunde şi spray de furnici), mâneam ceva cât de cât comestibil (la prânz mâneam mai mereu pe fugă) şi ne văităm de lipsa noastră de timp. Dar, în ciuda nemulţumirilor noastre, iniţierea ca terapeuţi decurgea minunat - ca urmare a procesului abrupt de învăţare şi a supraveghetorilor noştri experimentaţi (care ne dădeau sfaturi nemaipomenit de utile, precum: „Dacă vorbeşti foarte mult, nu ai cum să asculţi“ şi: „Ai două urechi şi o singură gură; există un motiv pentru asta“). Şi, în parte, deoarece ştiam că această binecuvântată perioadă era temporară.

în toţi aceşti ani, lumina de la capătul tunelului era autorizaţia de liberă practică, atunci când ne imaginam că putem îmbunătăţi viaţa oamenilor făcând ceea ce ne plăcea, dar cu un program rezonabil şi cu un ritm mai puţin frenetic. Ascunşi în acel subsol, completând de mână graficele şi chinuindu-ne să prindem semnal la telefon, nu realizam că, la etaj, o revoluţie era în curs de desfăşurare, una a vitezei, a accesibilităţii şi a rezultatelor imediate. Si că tot ceea ce eram instruiţi să oferim - rezultate

eşalonate, dar de durată şi care necesitau o muncă grea - devenea din ce în ce mai învechit.

Observam indicii cu privire la aceste evoluţii la pacienţii mei de la clinică, dar, concentrată asupra propriei existenţe complicate, nu reuşeam să văd imaginea în ansamblu. Mă gândeam: „Bineînţeles că aceşti oameni nu reusesc să încetinească ritmul, să se concentreze sau să fie prezenţi. Acesta este motivul pentru care au nevoie de terapie“.

Desigur, viaţa mea nu era cu mult diferită, cel puţin în această etapă. Cu cât terminam mai repede munca, reuşeam să petrec mai mult timp cu fiul meu şi cu cât rezolvam sarcinile care ţineau de programul de seară, cu atât puteam să mă culc mai devreme, astfel încât să mă pot trezi a doua zi şi să iau totul de la capăt. Şi cu cât mă mişcăm mai repede, cu atât observam mai puţine lucruri, căci totul se vedea ca prin ceaţă. însă îmi spuneam mereu că perioada asta avea să se încheie în curând. Adevărata mea viaţă avea să înceapă de îndată ce terminam stagiatura.

într-o zi, eram în sala de recreere cu nişte colegi stagiari şi am început din nou să calculăm numărul necesar de ore şi ce vârstă vom avea când vom primi licenţa. Cu cât numărul este mai mare, cu atât ne simţim mai descurajaţi. O supraveghetoare la vreo 60 de ani, trecând pe lângă noi şi auzindu-ne discutând, ne-a zis:

- Veţi împlini 30, 40 sau 50 de ani, indiferent dacă vă terminaţi sau nu programul. Ce contează ce vârstă veţi avea când se va întâmplă asta? Oricum ar fi, ziua de azi nu o veţi primi înapoi.

Am plecat toţi fără să mai scoatem un cuvânt. *Nu veţi primi ziua de azi înapoi.*

Ce idee cinică. Ştiam că supraveghetoarea noastră încerca să ne spună ceva important. Dar nu aveam timp să ne gândim la asta.

Viteza înseamnă timp, dar este strâns legată de rezistenţă şi efort. Cu cât viteza este mai mare, cu atât mintea este mai ageră şi e nevoie de mai putină rezistentă şi mai puţin efort. Pacienţii însă necesită răbdare şi

efort, „capacitatea de a face faţă provocării, supărării, nenorocirii sau durerii fără să te plângi, să-ţi pierzi cumpătul, fără să te enervezi etc.“ Desigur, o mare parte din viaţă înseamnă provocare, supărare, suferinţă

şi durere. în psihologie, răbdarea poate fi educată suportând aceste dificultăţi sufficient de mult timp pentru ca în cele din urmă să le depăşeşti. Conştientizarea propriei tristeţi sau anxietăţi îţi poate oferi, de asemenea, informaţii esenţiale despre tine şi despre lumea ta.

în perioada în care am stat în acel subsol, nerăbdătoare să-mi obţin autorizaţia, Asociaţia Psihologilor Americani a publicat o lucrare numită *încotro se îndreaptă psihoterapia?*

S-a constatat că în 2008 numărul pacienţilor care au beneficiat de consiliere psihologică era cu 30% mai mic decât cu 10 ani în urmă, iar asta începând cu 1990, astfel încât domeniul asistenţei medicale - acelaşi sistem asupra căruia ne atrăseseră atenţia profesorii din facultate - începuse să limiteze numărul de şedinţe şi decontările pentru terapia din cabinet, însă nu şi pentru tratamentul medicamentos. E suficient să amintim că numai în 2005 companiile farmaceutice au cheltuit 4,2 miliarde pentru reclama adresată consumatorului direct şi 7,2 miliarde pentru promovarea în rândul cadrelor medicale - aproape dublu faţă de bugetul alocat cercetării şi dezvoltării.

Desigur, este mult mai uşor, şi mai rapid, să înghiţi o pastilă, în loc să faci eforturi pentru introspecţie. Nu aveam nimic împotriva pacienţilor care foloseau medicamente pentru a se simţi mai bine. Dimpotrivă. în realitate, credeam cu putere în eficienţa lor extraordinară atunci când erau utilizate adecvat. Dar oare chiar era nevoie ca 26% din populaţia SUA să utilizeze medicamente antidepresive? La urma urmei, nu e ca şi cum psihoterapia nu dăduse rezultate, ci nu destul de rapid pe cât doreau pacienţii din ziua de azi numiţi *consumatori.*

O situaţie paradoxală. Oamenii doreau o soluţie rapidă

la problemele lor, dar ce se întâmpla dacă starea lor de spirit ar fi fost degradată în primul rând de ritmul alert al vieţii lor? îşi imaginau că se grăbesc acum pentru a se bucura de viaţă mai târziu, dar adesea mai târziu nu mai venea niciodată. Psihanalistul Erich Fromm a exprimat această opinie cu mai bine de 50 de ani în urmă: „Omul modern crede că pierde ceva - timpul - atunci când nu face lucrurile rapid; însă nu ştie ce să facă cu timpul pe care-l câştigă decât să-l piardă“. Fromm avea dreptate. Omenii

nu foloseau timpul câştigat pentru a se relaxa sau a interacţiona cu prietenii sau familia. Dimpotrivă, erau din ce în ce mai ocupaţi.

într-o zi, în timp ce noi, stagiarii, am rugat să ni se ofere mai multe cazuri noi, deşi aveam deja destule, supraveghetorul nostru a dat din cap dezaprobator.

- Viteza luminii este depăşită, spuse ea sec. Astăzi, toată lumea se mişcă cu *viteza dorinţei.*

într-adevăr, am reuşit să mă grăbesc. La puţin timp, mi-am terminat stagiatura, mi-am dat examenele de licenţă şi m-am mutat la etaj într-un birou aerisit, cu vedere. După două începuturi ratate, Hollywood şi facultatea de medicină, eram pregătită să încep o carieră de care eram foarte încântată, iar faptul că aveam deja o vârstă îmi transmitea să mă grăbesc. Cumva mă învârtisem în cerc, intrând târziu în joc şi, deşi acum puteam să încetinesc şi să mă bucur de roadele muncii mele obţinute cu greu, mă simţeam la fel de grăbită ca în perioada stagiaturii. De data asta, mă grăbeam să mă bucur de ce am. Mi-am făcut puţină publicitate pe internet şi am oferit câteva informaţii despre mine. După şase luni, aveam câţiva pacienţi, dar numărul lor părea acelaşi. Majoritatea cu care am vorbit se confruntau cu o situaţie similară.

M-am alăturat unui grup de consultare pentru terapeuţi începători şi, într-o seară, după ce am discutat despre cazurile noastre, conversaţia s-a îndreptat către situaţia în care se află domeniul nostru - ni se părea doar nouă sau generaţia noastră de terapeuţi era sortită eşecului? Cineva zice că a auzit despre superspecialişti care să se ocupe în mod particular de terapeuţi, profesionişti care ar putea ajuta la rezolvarea decalajului dintre cultura nevoii de viteză şi de facil şi ceea ce am fost instruiţi să facem.

Am râs cu toţii - superterapeuţi pentru *terapeuţi*? Cât de ridicol. Terapeuţii marcanţi din trecut, pe care i-am admirat, se vor răscoli în morminte! Dar, în sinea mea, vestea mi-a atras atenţia.

O săptămână mai târziu, am dat la telefon de o astfel de specialistă.

- Practic, nimeni nu mai vrea să dea bani pe terapie, mi-a spus. Vor să cumpere o soluţie la o problemă. A făcut câteva sugestii despre

poziţionarea mea pe această piaţă nouă - sugerându-mi chiar că ar trebui să ofer „terapie la distanţă“ însă abordarea ei m-a făcut să mă simt stânjenită.

Cu toate acestea, avea dreptate. Cu o săptămână înainte de Crăciun, am primit un apel de la un bărbat de vreo 30 de ani, care a sunat pentru o şedinţă de terapie. El mi-a explicat că doreşte să îşi dea seama dacă să o ceară sau nu în căsătorie pe iubita lui şi speră că putem *rezolva asta* rapid, deoarece se apropia Ziua îndrăgostiţilor şi trebuia să-i ofere un inel drept garanţie. I-am explicat că îl pot ajuta cu siguranţă, dar nu puteam să-i garantez o dată exactă. Era o decizie importantă de luat în viaţă şi încă nu ştiam nimic despre el.

Am stabilit programarea, dar, cu o zi înainte să vină, a sunat şi mi-a spus că a găsit pe altcineva care să-l ajute să-şi pună ordine-n viaţă. O specialistă care i-a garantat că vor rezolva problema în patru şedinţe, garantându-i astfel respectarea termenului de Ziua îndrăgostiţilor.

O altă pacientă mi-a mărturisit cu sinceritate că dorea doar să găsească un partener de viaţă. Mi-a spus că frecventează atât de des site-urile de profil încât, o dată, a contactat un tip ca să afle apoi că deja l-a cunoscut, în realitate, petrecuse o oră la cafea cu această persoană, dar parcurgea atât de repede lista de persoane disponibile, încât ajunsese să nu mai ştie cu cine s-a întâlnit şi cu cine nu.

Aceşti doi pacienţi erau exemple perfecte de ceea ce înseamnă, după cum spunea profesoara mea, *viteza dorinţei.* Dar, în acelaşi timp, am început să mă gândesc şi la termenul uşor diferit care ţinea de celălalt tip de dorinţă - lipsă sau deficit.

Dacă m-ai fi întrebat când am început ca terapeut

pentru ce au venit cei mai mulţi oameni, aş fi răspuns că sperau să se simtă mai puţin anxioşi sau deprimaţi, să aibă mai puţine probleme în relaţii. Dar, indiferent de circumstanţe, părea să existe acest element comun al singurătăţii, o dorinţă, dar mai ales din cauza unei acute lipse de interacţiune umană. Un dor. Rareori au exprimat-o în acest fel, dar cu cât învăţam mai multe despre viaţa lor, cu atât înţelegeam mai bine asta şi o simţeam în multe feluri.

într-o zi, la noul meu loc de muncă, între şedinţele dintre pacienţi, am găsit pe internet un videoclip al cercetătoarei Sherry Turkle de la Institutul de Tehnologie din Massachusetts, care vorbea despre această singurătate. La sfârşitul anilor 1990, a spus ea, a mers la un azil şi a urmărit un robot îngrijind o femeie în vârstă care îşi pierduse copilul. Robotul arăta ca un pui de focă, avea blană şi gene lungi şi prelucra limbajul suficient de bine pentru a răspunde corespunzător. Femeia îşi descărca inima acestui robot care părea că o urmăreşte din priviri şi o ascultă.

Turkle a spus că, deşi colegii ei considerau acest robot-focă un mare progres, o modalitate de le a face oamenilor viaţa mai uşoară, ea s-a simţit profund deprimată.

Nu eram sigură ce să cred despre asta. Chiar cu o zi înainte glumisem cu un coleg:

- De ce să nu ai un terapeut prin intermediul unei aplicaţii în iPhone?

Nu ştiam atunci că, în curând, pacienţii vor putea beneficia de ajutorul
unui terapeut prin intermediul unor aplicaţii la care se vor conecta cu un terapeut *oricând, oriunde... în câteva secunde...* pentru a se simţi mai bine *acum.* Aveam acelaşi sentiment faţă de aceste opţiuni pe care îl avea Turkle despre femeia cu robotul-focă.

- în esenţă, de ce externalizăm lucrul care ne defineşte ca oameni? a
întrebat Turkle în videoclip.

întrebarea ei m-a făcut şi pe mine să mă întreb: toate acestea se întâmplau deoarece oamenii nu suportă să fie singuri sau pentru că nu pot sta cu alţi oameni? Peste tot, la cafea cu prietenii, în şedinţele de la locul de muncă, în

timpul prânzului la şcoală, în faţa casei de marcat de la supermarket şi la cina în familie, oamenii trimiteau mesaje, scriau pe Twitter şi făceau cumpărături pe telefon, uneori prefăcându-se că se privesc, însă de cele mai multe ori nici măcar nu se mai deranjau.

Chiar şi în cabinetul meu, oamenii care plăteau pentru şedinţele de terapie aruncau o privire la telefon când îl auzeau vibrând doar pentru a vedea cine îi caută. (Adesea, aceiaşi pacienţi au recunoscut ulterior că aruncau o privire la telefon când suna sau vibra chiar şi în timpul actului

sexual sau în timp ce erau la toaletă.) Pentru a evita distragerea atenţiei, le-am sugerat să-şi închidă telefoanele în timpul şedinţelor, lucru care a dat rezultate, însă, la finalul şedinţei, înainte ca pacienţii să ajungă măcar până la uşă, îşi deschideau telefoanele şi începeau să-şi citească mesajele primite. Nu ar fi fost mai util dacă ar fi reflectat măcar un minut la ceea ce tocmai discutaserăm sau dacă s-ar fi resetat mental pentru a reveni la lumea exterioară?

Alţi pacienţi, am observat, se simţeau singuri, de obicei, în anumite situaţii - când plecau de la o şedinţă de terapie, la semafor, când aşteptau la rând, în lift - îşi scoteau telefoanele şi fugeau de acel sentiment. într-o stare de distragere continuă, aceştia păreau că îşi pierd capacitatea de a fi prezenţi alături de ceilalţi, dar şi cu ei înşişi.

Cabinetul de terapie pare să fie unul dintre singurele locuri în care două persoane pot sta împreună 50 de minute fără întreruperi. în ciuda cadrului profesional, acest ritual săptămânal eu-tu este adesea una dintre singurele interacţiuni umane pe care pacienţii le experimentează. Eram hotărâtă să fac din activitatea mea o afacere prosperă, dar nu eram dispusă să compromit acest ritual pentru bani. Poate pare demodat şi chiar ciudat, dar ştiam că în cazul pacienţilor pe care i-am avut la cabinet va exista o răsplată extraordinară. Dacă creăm spaţiul necesar şi investim timp, descoperim poveşti care merită aşteptate, poveşti care ne definesc propria viaţă.

Şi povestea mea? Ei bine, timpul nu prea îmi permitea să mă ocup şi de povestea mea - treptat, am devenit prea ocupată ascultând poveştile altora. însă, dincolo de agitaţia şedinţelor de terapie şi a faptului că am renunţat la şcoală, a programărilor la doctor şi a vieţii mele

personale, un adevăr îndelung reprimat a ieşit treptat la suprafaţă şi abia începea să se facă simţit când am ajuns în biroul lui Wendell. *Jumătate din viaţa mea s-a sfârşit,* am zis, aparent brusc, chiar în prima noastră şedinţă - şi Wendell a insistat exact pe asta. El relua povestea exact de unde o lăsase, cu ani în urmă, supraveghetoarea meu în perioada rezidenţiatului.

Nu veţi primi ziua de azi înapoi.

Iar zilele treceau.

37

Preocupări finale

Azi-dimineaţă, am ajuns udă leoarcă la cabinetul lui Wendell. A început o ploaie torenţială exact când traversam de la parcare spre clădirea unde îşi avea biroul. Fără umbrelă sau palton, mi-am tras sacoul peste cap şi am alergat.

Din sacoul meu curg picături de apă, părul este ud, machiajul îmi curge şi hainele ude mi se lipesc de corp ca nişte lipitori în cele mai nefericite locuri. Deoarece sunt prea udă ca să mă aşez, stau în picioare lângă scaunele din sala de aşteptare gândindu-mă la cum aş putea să par prezentabilă la birou când, deodată, se deschide uşa de la cabinetul lui Wendell şi iese femeia frumoasă pe care am mai văzut-o şi altă dată. Şi de data aceasta îşi şterge lacrimile. Cu capul plecat, iese în grabă pe lângă avizier şi tocurile cizmelor ei răsună pe coridorul clădirii.

Margo?

Imposibil. E de ajuns că şi ea merge la Wendell, dar să avem şi programările una după alta? Cred că sunt paranoică. în schimb, după cum a spus şi scriitorul Philip K. Dick: „E ciudat cum paranoia se
întâlneşte din când în când cu realitatea“.

>

Stau acolo tremurând ca un câine plouat, când uşa lui Wendell se deschide din nou, de data aceasta pentru a mă invita să intru.

Mă târâi spre canapea şi mă aşez turceşte, aranjând, ca de fiecare dată, pernele din spatele meu. Wendell închide

încet uşa biroului, trece în partea cealaltă a camerei, se aşază picior peste picior în locul lui pe canapea. începem ritualul nostru de deschidere: salutul nostru fără cuvinte.

Dar astăzi, pentru că m-a prins ploaia, îi voi uda canapeaua.

- Vrei un prosop? întreabă el.
- Ai prosoape?

Wendell zâmbeşte, se îndreaptă spre dulap şi îmi aruncă vreo câteva prosoape de mână. îmi usuc părul cu unul şi mă aşez pe celălalt.

- Mulţumesc.

>

- Cu plăcere.
- De ce ai prosoape aici?
- Oamenii se mai udă, răspunde Wendell ridicând din umeri, ca şi cum prosoapele ar fi ceva normal într-un birou. Cât de ciudat, mă gândesc - şi totuşi mă simt foarte protejată, ca atunci când mi-a aruncat şerveţelele. Mă gândesc să ţin şi eu pe viitor câteva prosoape la cabinet.

Ne privim reciproc, salutând din nou în tăcere.

Nu ştiu de unde să încep. în ultima vreme, mai totul îmi creează o stare de nelinişte. Chiar şi lucrurile mărunte, cum ar fi micile obligaţii, mă blochează. Am devenit prudentă, temându-mă să-mi asum riscuri şi să greşesc, deoarece am greşit deja prea mult şi mă tem că nu voi mai avea timp să îndrept totul.

Cu o seară înainte, în timp ce încercam să mă relaxez citind o carte, am întâlnit la un moment dat un personaj care îşi descria îngrijorarea permanentă drept *o nevoie continuă de a scăpa de un moment care nu se termină niciodată.* Exact, mă gândeam. în ultimele săptămâni, fiecare secundă a fost legată de următoarea îngrijorare. Ştiu că anxietatea este elementul central, din cauza celor spuse de Wendell la finalul ultimei noastre şedinţe. Am fost nevoită să-mi anulez următoarea întâlnire pentru a merge la un eveniment de la şcoala fiului meu, iar săptămâna următoare Wendell a fost plecat, prin urmare am repetat cuvintele lui Wendell trei săptămâni. Eu: „Ce luptă?“ El: „Lupta ta cu moartea“.

în drum spre cabinet, parcă încep să văd lucrurile mai

clar. Respir adânc şi îi spun lui Wendell despre uterul meu rătăcitor.

Până astăzi, nu am spus niciodată această poveste de la început până la sfârşit. Dacă înainte mi-ar fi fost jenă, acum, când o spun cu voce tare, îmi dau seama cât de îngrozită am fost. în afară de suferinţa pe care Wendell a menţionat-o mai devreme - că jumătate din viaţa mea s-a terminat - mă temeam, precum Julie, că aş putea muri mult mai devreme decât mă aşteptam. Nu există nimic mai înfricoşător pentru o mamă

singură decât să-şi abandoneze copilul încă mic într-o lume fără ea. Ce se întâmplă dacă medicilor le scapă ceva care ar putea fi tratat dacă ar fi descoperit la timp? Dacă ei află cauza, dar nu poate fi tratată?

Dar dacă totul este doar în capul meu? Dacă persoana care îmi poate vindeca simptomele fizice nu este alta decât persoana cu care stau acum, Wendell?

- Este o poveste destul de bună, spune Wendell când am terminat, clătinând din cap şi expirând puternic.

- Crezi că este o poveste? *Şi tu, Brutus?*

- Da, spune Wendell. Este o poveste despre ceva înfricoşător care ţi s-a întâmplat în ultimii doi ani. Dar este o poveste şi despre altceva.

Anticipez ce va spune Wendell: Este o poveste despre evitare. Tot ceea ce i-am spus de la începutul şedinţelor de terapie a fost despre evitare, şi amândoi ştim că evitarea este aproape întotdeauna despre frică. Evitam să văd indicii că Iubitul şi cu mine aveam divergenţe ireconciliabile. Evitam scrierea cărţii despre fericire. Evitam să vorbesc de ce nu scriu cartea despre fericire. Evitam să mă gândesc la părinţii mei care îmbătrânesc. Evitam faptul că fiul meu creşte. Evitam să vorbesc despre misterioasa mea boală. îmi amintesc ceva ce am învăţat în timpul rezidenţiatului: *Evitarea este o modalitate simplă de a face faţă unei situaţii fără a fi nevoit să te confrunţi cu ea.*

- Este o poveste despre evitare, nu-i aşa? spun eu.

- Ei bine, într-un fel, da, răspunde Wendell. Deşi aş fi zis mai degrabă despre incertitudine. Este o poveste şi despre incertitudine.

Desigur, îmi zic în gând. Incertitudine.

M-am gândit întotdeauna la incertitudine în ceea ce îi priveşte pe pacienţii mei. Oare John şi Margo vor rămâne

împreună? Charlotte va înceta să bea? însă în momentul de faţă s-ar părea că foarte multe lucruri din viaţa mea par incerte. Voi fi din nou sănătoasă? Voi găsi partenerul potrivit? Oare cariera mea de scriitor se va duce de râpă? Cum va arăta viaţa mea în continuare - dacă mai am mult de trăit? I-am spus odată lui Wendell că îmi este greu să găsesc calea când nu ştiu unde mă îndrept. Poate sunt liberă, dar încotro trebuie să merg?

îmi aduc aminte de o pacientă pe care, la sfârşitul unei zilei de lucru obişnuite, când a ajuns acasă şi a parcat maşina, în garaj o aştepta un hoţ înarmat. Complicele intrusului, după cum avea să afle mai târziu, se afla în casă cu bona şi copiii. După chinuri groaznice, au fost salvaţi datorită unui vecin care a sunat la poliţie. Pacienta mi-a spus că cel mai rău lucru legat de acest incident a fost faptul că i-a distrus sentimentul de siguranţă, oricât de iluzoriu ar fi fost acesta.

Totuşi, indiferent dacă şi-a dat seama sau nu, a continuat să păstreze această iluzie.

- Ţi-e teamă să intri în noul garaj? am întrebat când familia, prea traumatizată pentru a trăi acolo, s-a mutat într-o nouă casă.

- Bineînţeles că nu, a răspuns ea, ca şi cum ar fi fost o întrebare absurdă. De parcă s-ar întâmpla de două ori? Care sunt şansele?

îi povestesc şi lui Wendell despre asta, iar el mă ascultă clătinând din
cap.

- Cum interpretezi răspunsul ei? întreabă el.

Eu şi Wendell vorbim foarte rar despre munca mea ca terapeut şi acum mă simt cumva stânjenită.

Uneori, mă întreb cum s-ar comporta Wendell cu pacienţii mei, ce i-ar spune Ritei sau lui John. Terapia este o experienţă complet diferită în funcţie de fiecare terapeut în parte; nu există doi la fel. Şi pentru că Wendell este în acest domeniu de mai mult timp decât mine, mă simt ca discipolul în faţa maestrului său, ca Luke Skywalker în faţa lui Yoda.

- Cred că ne dorim ca lumea să aibă sens şi acesta a fost modul ei de a controla incertitudinea vieţii, spun eu. Odată ce cunoşti un adevăr, îţi este imposibil să nu-l mai

ştii, dar, în acelaşi timp, pentru a se proteja pe sine de acea experienţă, se convinge că nu va mai putea fi atacată din nou. Am făcut o pauză. Am trecut testul?

Wendell abia deschide gura, dar ştiu exact ce urmează să spună: *Acesta nu este un test.*

- Ei bine, zic eu, la asta te gândeai? Ce semnificaţie ai da certitudinii ei în faţa incertitudinii? Cum ai proceda cu ea?

- în acelaşi mod în care ai procedat şi tu, spune el. La fel cum aş încerca să te înţeleg pe tine.

Wendell trece în revistă subiectele pe care le-am discutat azi: despărţirea, cartea, starea mea de sănătate şi a tatălui meu, perioada copilăriei care trece prea repede pentru băieţelul meu. Observaţiile aparent neplăcute cu care aş condimenta conversaţiile noastre, cum ar fi: „Am auzit la radio că aproximativ jumătate dintre americanii din ziua de azi nu erau născuţi în anii 1970!“ Toate lucrurile despre care vorbesc sunt umbrite de incertitudine. Cât timp voi trăi şi ce se va întâmpla înainte de a muri? Cum voi putea controla toate astea? Dar Wendell spune că, la fel ca pacienta mea, am modul meu de a face faţă. Dacă îmi ratez viaţa, îmi proiectez mai degrabă propria moarte, decât să o las să-şi urmeze cursul. Este posibil să nu fie ceea ce îmi doresc, dar cel puţin voi putea alege. E ca şi cum te-ai sabota singur!

încerc să cuprind cu mintea acest paradox: sabotajul ca formă de control. *Dacă îmi ratez viaţa, îmi proiectez mai degrabă propria moarte, decât să o las să-şi urmeze cursul* Dacă rămân într-o relaţie fără viitor, dacă îmi ratez cariera, dacă mă ascund de frică, în loc să mă confrunt cu ceea ce nu este în regulă cu corpul meu, creez o viaţă fără sens, însă una în care eu decid.

Savantul şi psihiatrul Irvin Yalom a vorbit adesea despre terapie ca o experienţă existenţială a înţelegerii de sine, motiv pentru care terapeuţii adaptează tratamentul mai degrabă la individ, şi nu la problemă. Doi pacienţi ar putea avea aceeaşi problemă, de exemplu, vulnerabilitatea în cuplu, dar abordarea mea va fi diferită. Procesul este unul particular, deoarece nu există o modalitate standard care să-i ajute pe oameni să depăşească temerile existenţiale cele mai profunde.

Yalom le-a numit *preocupări finale.*

Cele patru preocupări finale sunt moartea, izolarea, libertatea şi viaţa lipsită de sens. Moartea, desigur, este o frică instinctivă pe care o reprimăm deseori, dar care tinde să sporească pe măsură ce îmbătrânim. De fapt, echivalăm moartea cu teama de extincţie, de pierdere a identităţilor noastre, a vitalităţii. Cum ne apărăm împotriva acestei frici?

Uneori, refuzăm să creştem. Alteori, ne sabotăm singuri. Şi uneori ne dezicem de moartea noastră iminentă. Dar, aşa cum a scris Yalom în *Psihoterapia existenţială*, conştientizarea morţii noastre ne ajută să trăim mai pe deplin - şi cu mai puţină, nu mai multă anxietate.

Julie, cu riscurile „neplăcute“ pe care şi le asumă, este un exemplu perfect în acest sens. Niciodată nu am acordat atenţie propriei morţi până când nu am intrat în acest tur al misterelor medicale - şi chiar şi atunci, Iubitul mi-a permis să mă distrag de la fricile mele de dispariţie, atât fizice, cât şi profesionale. Dar mi-a oferit şi un antidot pentru frica mea de izolare, o altă preocupare finală. Există un motiv pentru care detenţia în regim de izolare îi face pe prizonieri să înnebunească la propriu; se confruntă cu halucinaţii, atacuri de panică, comportament obsesiv, paranoia, disperare, dificultăţi de concentrare şi idei suicidare. Când sunt eliberaţi, aceşti oameni se luptă adesea cu respingerea socială, ceea ce îi face incapabili să interacţioneze cu ceilalţi. Poate că aceasta este pur şi simplu o versiune mai intensă a ceea ce se întâmplă cu dorinţa noastră din ce în ce mai mare, singurătatea noastră, creată de stilul de viaţă alert.

Şi atunci există a treia preocupare finală: libertatea şi toate dificultăţile existenţiale pe care le implică. La suprafaţă, este aproape amuzant câtă libertate am - dacă, după cum a subliniat Wendell, sunt dispusă să mă eliberez de după gratiile acelea. Dar există şi realitatea că, pe măsură ce oamenii îmbătrânesc, se confruntă cu mai multe limitări. Devine din ce în ce mai greu să îţi schimbi cariera sau să te muţi într-un alt oraş sau să te căsătoreşti cu altcineva. Viata lor este mai limitată şi uneori îsi doresc

libertatea specifică tinereţii. Dar copiii, legaţi de regulile părinţilor, sunt cu adevărat liberi dintr-un anumit punct de vedere - emoţional. Pentru un timp, cel puţin, copiii pot plânge sau râde isteric fără să-şi facă griji în această privinţă. Pot avea visuri mari şi orice dorinţe. La fel ca mulţi oameni de vârsta mea, nu mă simt liberă pentru că am pierdut legătura cu acea libertate emoţională. Şi asta fac aici la terapie, încerc să mă eliberez din nou emoţional.

într-un fel, această criză a vârstei mijlocii ar putea fi mai degrabă despre libertate decât despre limitare, despre expansiune, mai degrabă decât despre constrângere, despre renaştere şi nu despre moarte. îmi amintesc când Wendell a spus că vreau să fiu salvată. Dar Wendell nu este aici pentru a mă salva sau a-mi rezolva problemele, ci să mă ghideze în viaţa pe care o trăiesc acum, astfel încât să pot gestiona certitudinea incertitudinii fără să mă sabotez pe parcurs.

încep să realizez că incertitudinea nu înseamnă pierderea speranţei - înseamnă că există o şansă. *Nu ştiu ce se va întâmpla în continuare sau cât de interesantă va fi viaţa mea!* Va trebui, bolnavă sau nu, cu partener sau fără, să îmi dau seama cum să profit la maximum de viaţa pe care o am, în ciuda trecerii timpului.

Cu alte cuvinte, va trebui să fiu mult mai atentă la a patra preocupare finală: o viaţă lipsită de sens.

38

Legoland

- Ştii de ce am întârziat? întreabă John imediat ce deschid uşa sălii de aşteptare.

Au trecut 15 minute peste ora programării şi am presupus că nu mai vine. A trecut o lună înainte să răspundă mesajului meu după neprezentarea lui - neaşteptat, şi-a făcut apariţia şi mi-a cerut să revină. Dar poate, m-am gândit, înainte de a sosi a fost cuprins de laşitate. într- adevăr, după ce şi-a parcat maşina, o vreme a întârziat să coboare şi, chiar şi acum, străbătând holul, John continua să se întrebe dacă să urce sau nu. Portarul i-a cerut cheile, dar John l-a rugat să aştepte un minut, însă portarul i-a cerut să se îndrepte spre ieşire, iar în momentul în care John a decis să rămână, însoţitorul l-a informat că parcarea este plină. John a fost nevoit să găsească un loc de parcare pe stradă şi să alerge pe o distanţă de două străzi până aici.

- Chiar nu poate o persoană să aştepte câteva minute în propria maşină şi să îşi pună ordine în gânduri? întreabă John.

în timp ce intrăm împreună în biroul meu, mă gândesc la cât de nedreptăţit tinde să se simtă. Astăzi arată răvăşit, epuizat. Pare că pastilele de dormit nu îşi mai fac efectul.

John se aşază, îşi scoate pantofii, apoi îşi întinde oasele, se întinde pe canapea şi îşi potriveşte pernele sub cap. De obicei, stă pe canapea cu picioarele încrucişate, este prima oară când se întinde. De asemenea, observ că azi

nu şi-a adus mâncare.

- Bine, ai câştigat, începe el cu un oftat.

- Ce anume? întreb.

- Plăcerea companiei mele, a răspuns fără să schiţeze nici un gest.

Ridic din sprâncene.

- Explicaţia misterului, continuă el. îţi voi spune povestea. Aşadar, ai avut noroc, ai câştigat.

- Nu ştiam că suntem în competiţie, spun eu. Dar mă bucur că eşti aici.

- Iisuse, strigă el. Să nu analizăm totul, bine? Să facem asta doar pentru că, dacă nu începem acum, mai am puţin şi plec. Se întoarce cu faţa spre canapea, apoi, foarte liniştit, spune: Aşadar, mergeam cu familia într-o excursie la Legoland.

Potrivit lui John, el şi Margo conduseseră pe coasta Californiei cu copiii până la Legoland, un parc tematic din Carlsbad, pentru a petrece un weekend prelungit departe de casă, când au început să se certe. Regula lor era să nu se certe niciodată în faţa copiilor şi, până în acel moment, ambii îşi respectaseră promisiunea.

La vremea respectivă, John era responsabil de prima sa emisiune de televiziune, ceea ce însemna că era disponibil la telefon zi şi noapte pentru a termina în fiecare săptămână episodul la timp. Şi Margo se simţea copleşită având grijă de doi copii şi încercând să ţină pasul cu proiectele de design grafic pentru diverşi clienţi, dar, în timp ce John interacţiona cu adulţi toată ziua, Margo era fie la *mami-land*, cum îi zicea ea, fie muncea de acasă.

Margo aştepta cu nerăbdare să-l vadă pe John la sfârşitul zilei, dar, în timpul cinei, el răspundea în continuare la apeluri, în timp ce soţia lui îi arunca ceea ce el numea *privirea ucigătoare.* Când John a devenit atât de ocupat încât nici nu mai apuca să ia cina cu familia, Margo i-a cerut să-şi închidă telefonul măcar înainte de culcare, astfel încât să poată discuta în linişte şi să se poată relaxa împreună fără să fie întrerupţi. Dar John s-a opus, insistând că a acceptat să poată fi contactat la orice

oră.

- Nu am muncit din greu în toţi aceşti ani pentru această oportunitate doar ca să văd cum emisiunea mea se duce de râpă, i-a spus el. Şi, într- adevăr, începutul fusese unul abrupt. Cotele de audienţă fuseseră dezamăgitoare, dar critica de specialitate lăudase emisiunea, astfel încât conducerea a fost de acord să îi acorde mai mult timp pentru a-şi fixa un public-ţintă. însă răgazul era unul de scurtă durată. Dacă audienţa nu se îmbunătăţea rapid, emisiunea era anulată. John a muncit de două ori mai

mult şi a făcut unele schimbări („inclusiv concediindu-i pe incompetenţi“), iar emisiunea a luat avânt.

Reţeaua de televiziune avea o emisiune de succes în mâinile lui John, iar acesta avea o soţie extrem de furioasă pe el.

Odată cu succesul emisiunii, John a devenit şi mai ocupat. îşi mai amintea că are şi o soţie? îl întreba Margo. Ce să mai vorbim de copiii lui. La un moment dat, când Margo a strigat: „Uitaţi-l pe tati!“, în loc să meargă la uşa din faţă, au alergat la calculator, atât de obişnuiţi erau să vorbească cu tati pe Skype. Cel mic începuse chiar să-i spună calculatorului tati. Da, recunoştea Margo, John petrecea weekendul cu ei, jucându-se împreună în parc ore întregi, luându-i în excursii şi făcând năzbâtii prin casă.

Dar nici măcar atunci nu renunţa la telefonul care suna necontenit.

>

John nu înţelegea de ce Margo făcea atâta caz din asta. Când a devenit tată, a fost surprins de cât de intens şi de rapid s-a simţit legat de ei. Conexiunea lui cu propriii copii era foarte puternică, înspăimântător de puternică. Ceea ce îi amintea de dragostea pe care o simţea ca băiat pentru mama lui înainte ca aceasta să moară. A fost un fel de dragoste pe care nici măcar cu Margo nu a experimentat-o, deşi o iubea profund, în ciuda divergenţelor dintre ei. Prima oară când a văzut-o, erau la o petrecere, iar ea era în mijlocul unei încăperi şi râdea de ceva ce spusese un oarecare neisprăvit. Chiar şi de departe, John putea vedea că era râsul cuiva politicos, care gândea de fapt: „Ce idiot!“

John s-a simţit ca trăsnit. A mers direct la Margo, a făcut-o să râdă din tot sufletul şi s-a căsătorit cu ea un an

mai târziu.

Totuşi, felul în care îsi iubea soţia era diferit de modul în care îsi iubea copiii. Dacă dragostea pentru soţia sa era romantică şi caldă, dragostea pentru copiii săi era vulcanică. Atunci când le-a citit *Tărâmul monştrilor,* şi ei au întrebat de ce Wild Things vrea să-l mănânce pe copil, a ştiut exact ce să le răspundă. „Din cauză că îl iubeşte prea mult!“, a răspuns el, prefăcându-se că-i înghite, iar ei râdeau atât de tare, încât abia puteau să respire. înţelegea perfect acea dragoste mistuitoare.

Deci, ce dacă era sunat când era cu copiii lui? Petrecea timp cu ei, iar ei îl adorau, una peste alta, era vorba de succesul profesional ce le asigura confortul financiară pe care şi l-ar fi dorit şi el pe când era copil, iar ambii părinţi erau profesori. Da, John era sub multă presiune la locul de muncă, dar îi plăcea să creeze personaje şi lumi întregi ca scriitor - tocmai meseria la care tatăl său aspirase întotdeauna. Indiferent cum, prin noroc, talent sau şi una, şi alta, John realizase nu numai visul său, dar şi pe al tatălui său. Şi nu putea fi în două locuri simultan.

- Telefonul mobil este un dar, i-a zis lui Margo.

- Un *dar*? s-a mirat Margo.

- Da, a răspuns John. Un *dar.* îi permitea să fie la serviciu şi acasă în acelaşi timp.

Margo credea că tocmai asta era problema. *Nu vreau să fii la muncă şi acasă în acelaşi timp. Nu suntem colegii tăi. Suntem familia ta.* Lui Margo nici măcar nu i-a trecut prin cap să-l sărute de împăcare sau să-l sărute oricum, numai să-l sărute. Dimpotrivă, atunci când era cu John şi era întreruptă din orice de către Dave, Jack sau Tommy de la emisiune, replica tăios:

- Nu i-am invitat în casa noastră la ora nouă seara!

Cu o seară înainte de călătoria la Legoland, Margo l-a întrebat pe John dacă va trebui să răspundă la telefon în timpul vacanţei. Era timpul familiei şi erau doar trei zile.

- Bine, cu excepţia cazului în care moare cineva, a pledat Margo, iar John a considerat că asta înseamnă: *Dacă nu există o urgenţă, vă rugăm nu răspundeţi la telefon în timpul acestei excursii.*

Pentru a evita o nouă ceartă, John a fost de acord.

Copiii abia aşteptau să meargă la Legoland, vorbeau despre asta de săptămâni întregi. Tot drumul s-au foit pe scaune întrebând încontinuu: „Cât mai avem?“ şi „Am

ajuns?“

Familia a decis ca, în locul autostrăzii, să aleagă pitorescul traseu ce se întinde de-a lungul plajei, iar John şi Margo i-au distras pe copii, provocându-i să numere bărcile din ocean şi să joace un joc în care să

compună cântece stupide împreună, fiecare adăugând un vers mai caraghios decât precedentul, până când toţi izbucneau în râs.

Telefonul lui John nu sunase deloc. Cu o seară înainte, el le-a spus celor din echipa emisiunii să nu sune.

- Dacă nu moare cineva, le-a spus, citând-o pe Margo, găsiţi o modalitate de a vă descurca singuri. Nu sunt nişte idioţi, s-a încurajat el. Spectacolul mergea bine. Ei puteau gestiona orice situaţie. La urma urmei, era vorba doar despre trei zile.

Şi, în timp ce compunea cântece stupide în maşină, John a aruncat o privire spre Margo.

Râdea ca atunci când o remarcase la petrecerea unde se întâlniseră prima oară. Nici nu mai ştia de cât timp nu o mai văzuse râzând. Şi-a aşezat mâna pe gâtul lui, iar el s-a topit, răspunzând într-un mod în care, la fel, nu-şi putea aminti de cât timp nu reacţionase astfel. Copiii se hârjoneau în spate. Simţea un sentiment de tihnă şi o imagine îi răsărea în minte. Şi-a imaginat că mama lui privea din cer, sau de oriunde ar fi fost, veghind liniştită că lucrurile s-au aranjat bine pentru copilul ei favorit. John a crezut întotdeauna că era preferatul ei, băiatul care acum are familie, a ajuns un scenarist de televiziune de succes şi merge împreună cu soţia şi copiii lui în vacanţă la Legoland într-o atmosferă plină de veselie şi de iubire.

Şi-a adus aminte de el în copilărie, cum stătea înghesuit la mijloc pe bancheta din spate, între cei doi fraţi mai mari, părinţii lui în faţă, tatăl său conducea, iar mama sa stătea pe scaunul din dreapta şi dădea indicaţii privind direcţia de mers. Cu toţii compuneau versuri haioase şi râdeau în hohote. Şi-a amintit cum a încercat să ţină pasul cu fraţii săi mai mari când a venit rândul să adauge

un vers şi cum mama lui era încântată de jocul lui de cuvinte.

- Atât de precoce! exclama de fiecare dată.

John nu ştia ce însemna precoce. El a presupus că este un mod mai sofisticat de a spune „preţios“ - şi ştia că, pentru mama lui, era cel mai preţios dintre băieţi, nu o „greşeală“, aşa cum îl porecleau fraţii săi pe ascuns, deoarece era cu mult mai mic faţă de ei, ci o „surpriză deosebită“,

după cum le spunea mama lor. îşi amintea cum mama lui îl ţinea de după gât pe tatăl său, aşa cum făcea acum Margo pentru el. Era optimist. Poate el şi Margo se vor regăsi unul pe celălalt.

Exact în momentul acela a sunat telefonul lui John.

Telefonul care suna era pe bord între el şi soţia lui. John a aruncat o privire spre telefon, iar în clipa aceea Margo i-a aruncat *privirea ucigătoare.* John şi-a amintit precizarea făcută echipei sale de a suna numai în caz de urgenţă - *numai dacă cineva e pe moarte.* Ştia că filmarea de astăzi fusese pe platou. Oare se întâmplase ceva?

- Nu, a spus Margo.

- Trebuie doar să verific cine este, a răspuns John.

- Dă-o dracului de treabă! spuse nervoasă Margo, înjurând pentru prima dată în faţa copiilor.

- Fără dracului nu se poate? ţipă şi John.

- Am plecat doar de două ore, a spus Margo pe un ton ridicat, şi ai promis că nu vei face asta!

Copiii au amuţit, la fel şi telefonul. Apelul fusese redirecţionat către mesageria vocală.

John a oftat. A rugat-o pe Margo să verifice lista apelurilor primite şi să- i spună cine a sunat, dar ea a refuzat şi s-a întors cu spatele. John a întins mâna dreaptă după telefon. Exact atunci s-au ciocnit cu un SUV negru, care a intrat frontal în ei.

Gracie, în vârstă de cinci ani, şi Gabe, în vârstă de şase ani, erau blocaţi în scaunele pentru copii. Gemeni irlandezi, născuţi la doar un an distanţă şi inseparabili. Cei doi copii erau viaţa lui John. Gracie a supravieţuit, la fel John şi Margo. Gabe, care stătea în spatele lui John şi exact în punctul unde a avut loc impactul, a murit la locul accidentului.

Ulterior, poliţia a încercat să stabilească ce anume a

cauzat tragedia. Cei doi martori aflaţi în apropiere nu au fost de mare ajutor. Unul a spus că SUV-ul a depăşit linia continuă, luând curba cu viteză prea mare. Celălalt a spus că maşina lui John nu s-a adaptat la poziţia SUV-ului, care se apropia de curbă. Poliţia a stabilit că şoferul SUV-ului avea un nivel de alcoolemie peste limita legală, motiv pentru care acesta a şi fost arestat.

Omor din culpă. Dar John nu s-a simţit absolvit de vină. Ştia că, în momentul în care SUV-ul a făcut curba, a luat pentru câteva fracţiuni de secundă ochii de la drum, sau poate i s-a părut, şi, de fapt, a fost tot timpul atent la drum, şi doar a întins mâna încercând să apuce telefonul. Nici Margo nu a văzut SUV-ul. Privea oceanul pe fereastră, înnebunindu- 1 pe John şi refuzând să-i verifice telefonul.

Gracie nu-şi mai amintea nimic, iar singura persoană care a văzut ce urma să se întâmple părea să fi fost Gabe. Ultima dată când John a auzit vocea fiului său, a fost un ţipăt ascuţit, un singur cuvânt: „Tatiii!“

Apropo, cel care sunase formase greşit.

Mi se rupe sufletul când aud povestirea lui John, şi nu doar pentru el, ci pentru toată familia lui. încerc să-mi stăpânesc lacrimile, iar John, pe canapea, s-a întors să mă înfrunte acum şi observ că ochii lui sunt uscaţi. Pare închis în sine, distant, la fel cum părea atunci când mi-a povestit despre moartea mamei sale.

- O, John, găsesc puterea să zic, e aşa de...

- Da, da, o întrerupe, cu tonul său tăios, este foarte trist. Ştiu. Este al dracului de trist. Asta a spus toată lumea când s-a întâmplat. Mama moare. *Este foarte trist.* Copilul meu moare. *Este foarte trist.* Evident. Dar asta nu schimbă nimic. Sunt tot morţi. Acesta este motivul pentru care nu le spun oamenilor. Şi de ce nu ţi-am spus nici ţie. Nu am nevoie să aud cât de-al dracului de trist este. Nu am nevoie să văd tristeţea şi mila de pe chipurile oamenilor. Singurul motiv pentru care îţi spun este că am avut un vis noaptea trecută - vouă, psihologilor, vă plac visele, nu-i aşa? Nu reuşesc să-mi scot din minte ce am visat şi m-am gândit...

John se opreşte şi se ridică.

- Margo m-a auzit ţipând noaptea trecută. M-am trezit ţipând la patru dimineaţa. Şi nu pot accepta mizeria asta.

Vreau să spun că ceea ce vede John la mine nu este câtuşi de puţin milă, ci este înţelegere şi empatie, poate chiar un fel de afecţiune. Dar John nu lasă pe nimeni să se apropie de el, asta îl face să se simtă singur în nişte circumstanţe deja de izolare. Pierderea unei persoane dragi este o

experienţă care înstrăinează profund, o suferinţă pe care o îndură fiecare în felul său. Mă gândesc la cât de dezamăgit şi singur trebuie să se simtă John, ca un copil de şase ani care îşi pierde mama şi ca tată care îşi pierde copilul de numai şase ani. Dar nu-i spun asta chiar acum. Pot spune că John se simte, aşa cum numesc terapeuţii starea lui, *copleşit*, ceea ce înseamnă că sistemul său nervos este suprasolicitat, iar atunci când oamenii se simt copleşiţi, cel mai bine este să aştepte o vreme. Facem acest lucru în cazul cuplurilor în care unul din parteneri este atât de copleşit de furie sau atât de rănit, încât tot ce poate face este să riposteze sau să se închidă în sine. Persoana respectivă are nevoie de câteva minute pentru ca sistemul său nervos să se reseteze înainte să înţeleagă ceva.

- Vorbeşte-mi despre vis, îi spun lui John.

Surprinzător, nu ripostează. Am observat că John nu mai încearcă să se luptă cu mine şi nu s-a uitat nici măcar o singură dată la telefon. Nici nu l-a scos din buzunar. Pur

·A

şi simplu stă drept, cu picioarele sub el, respiră
şi începe.

- Deci, Gabe are 16 ani. Adică, atât avea în vis...

Dau din cap.

- Bine, deci are 16 ani şi îşi ia permisul de conducere. Aştepta de mult asta şi ziua respectivă a venit. Aşteptăm afară, lângă maşină, în parcarea de la înmatriculări şi Gabe pare foarte încrezător. A început deja să se bărbierească şi observ cât de mult a crescut. John se opreşte.

- Cum te-ai simţit când l-ai văzut aşa mare?

John zâmbeşte.

- M-am simţit mândru. Foarte mândru de cine era. Dar, de asemenea, nu ştiu, mă simţeam trist. De parcă avea să plece curând la facultate. *Am petrecut destul timp cu el? Aş fi fost un tată bun?* încercam să nu plâng - în vis, vreau să spun - şi nu ştiam dacă acestea erau lacrimi de mândrie, de regret sau... cine dracu' ştie. Oricum...

John priveşte în gol, de parcă încearcă să nu plângă.

- Aşadar, vorbim despre ce va face după test, iar el spune că va ieşi cu câţiva prieteni - şi îi spun să aibă grijă să nu se urce niciodată în maşină dacă a băut sau dacă prietenii săi au băut. Şi el spune: „Ştiu, tată. Nu sunt

idiot“. Aşa cum fac adolescenţii, ştii? Apoi îi spun să nu scrie niciodată mesaje pe telefon în timp ce conduce.

John râde, un râs sarcastic.

- Ce crezi că înseamnă visul ăsta, Sherlock?

Nu zâmbesc. îl readuc la poveste aşteptând.

- Oricum, continuă el... examinatoarea se apropie, iar Gabe şi cu mine ne încurajăm reciproc, exact ca în ziua în care l-am dus la grădiniţă, chiar înainte de a intra în sala de clasă. Un fel de: „Te vei descurca de minune“. Dar ceva mă enervează la examinatoare.

- Cum aşa? întreb.

- Pur şi simplu, am un sentiment negativ în legătură cu ea. Neliniştitor. Nu am încredere în ea. De parcă ar fi avut ceva cu Gabe şi nu-l va trece. Oricum, îi privesc cum se pun în mişcare pe traseu. îl văd pe Gabe făcând prima întoarcere la dreapta după intrare şi merge bine. Aşa că încep să mă relaxez, dar apoi sună Margo. Ea spune că mama sună încontinuu şi vrea să ştie dacă să-i răspundă. în vis, mama mea este încă în viaţă şi nu ştiu de ce Margo mă întreabă asta, de ce nu răspunde pur şi simplu la telefon. De ce naiba nu răspunde? Aşa că ea îmi spune: „Ţii minte, am fost amândoi de acord, nu răspundem la telefon decât dacă moare cineva?“ Şi, dintr-odată, cred că dacă Margo ridică telefonul, mama mea moare. Sau va muri. Dar, dacă Margo *nu răspunde,* nimeni nu moare - mama mea nu moare.

Prin urmare îi spun: Ai dreptate. Orice ai face, nu ridica telefonul. Lasă- 1 să sune.

Aşa că închidem şi îl aştept în continuare pe Gabe în parcare. Mă uit la ceas. Unde sunt? Au spus că vor reveni în 20 de minute. Trec 30 de minute. 40. Apoi examinatorul se întoarce, dar Gabe nu este acolo. Vine direct spre mine şi ştiu.

„îmi pare rău“, spune ea. „A avut loc un accident din cauza unui bărbat care vorbea la telefon.“ Si atunci văd că examinatorul este mama mea. Ea îmi spune că Gabe a murit. Şi de aceea o suna pe Margo încontinuu, pentru că cineva murise - era Gabe. Un idiot care vorbea la telefon în timp ce conducea l-a ucis pe Gabe când dădea examenul auto!

Aşa că întreb: „Cine este acest om? Aţi sunat la poliţie? îl omor!“ Mama doar se uită la mine. Şi îmi dau seama că bărbatul sunt eu. *L-am ucis* pe Gabe.

John respiră, apoi îşi continuă povestea.

După ce a murit Gabe, povesteşte John, el şi Margo s-au învinovăţit reciproc. în camera de urgenţă, Margo a mormăit către John: „Un dar? Ai spus că telefonul este un dar?“ Mai târziu, după ce raportul de toxicologie a indicat că şoferul era beat, Margo şi-a cerut scuze lui John, dar ştia că, în sinea ei, Margo încă îl învinovăţea. Ştia pentru că, în sinea lui, John dădea vina pe ea. O parte din el a simţit că este responsabilă, dacă nu ar fi fost atât de încăpăţânată şi s-ar fi uitat doar la numele apelantului, John ar fi avut mâinile pe volan şi ar fi reacţionat mai repede la manevrele şoferului beat, ferindu-i din calea pericolului.

Lucrul cel mai groaznic, spune el, este că nimeni nu va şti niciodată cine a fost responsabil. Şoferul i-ar fi lovit oricum sau l-ar fi putut evita dacă nu ar fi fost distras de cearta lor?

Faptul că nu ştie exact ce s-a întâmplat îl chinuie cel mai tare.

Acest sentiment ne chinuie pe toţi. Să nu ştii de ce a plecat iubitul tău. Să nu ştii ce nu este în regulă cu corpul tău. Să nu ştii dacă l-ai fi putut salva pe fiul tău. La un moment dat, trebuie să ne împăcăm cu acest sentiment. Uneori, nu vom afla niciodată de ce.

- Oricum, spune John, întorcându-se la vis, în acel moment mă trezesc urlând. Şi ştii ce spun? Strig: „Tatiii!“, ultimul cuvânt al lui Gabe. Iar Margo aude, se sperie şi fuge repede în baie şi începe să plângă.

- Si tu? întreb.
f

-Ce?

- Ai plâns?

John dă din cap dezaprobator.

- De ce?

John suspină, ca şi cum răspunsul este evident.

- Pentru că Margo era în baie şi avea o cădere nervoasă. Ce să fac, să cedez şi eu?

- Nu ştiu. Dacă aş avea un asemenea vis şi m-aş trezi ţipând, aş fi foarte tulburată. Aş simţi tot felul de lucruri - furie, vinovăţie, tristeţe, disperare. Şi aş simţi nevoia să scap de o parte din ele, să mă descarc. Nu ştiu ce as face. Poate că as face ceea ce ai făcut tu, care este, de asemenea,

reacţie rezonabilă la o situaţie imposibilă - neputincioasă, încercând să ignor ceea ce am simţit, fără să mă pierd cu firea. Dar cred că la un moment dat aş exploda.

John dă din cap.

- Lasă-mă să-ţi spun ceva, zise, fixându-mă cu privirea. Ridicase tonul. Sunt părinte. Am două fete. Nu le-am abandonat. *Nu voi* fi un inutil, distrugându-le copilăria. *Nu le voi lăsa* cu doi părinţi bântuiţi de fantoma fiului lor. Merită mai mult de atât. Ceea ce s-a întâmplat nu este vina lor. Este a *noastră.* Şi este responsabilitatea noastră să fim acolo pentru ele, să ascundem în noi dificultăţile cu care ne confruntăm de dragul lor.

Mă gândesc la ideea lui de a-şi ascunde toate problemele de dragul copiilor. La cum se simte că a eşuat în cazul lui Gabe şi nu vrea să se întâmple asta şi cu ceilalţi. Mă gândesc cum, ascunzându-le durerea, John crede că îi va proteja. Şi mă hotărăsc să-i povestesc despre fratele tatălui meu, Jack.

Până la vârsta de şase ani, cât avea John când a murit mama sa şi vârsta pe care o avea Gabe când a murit, tatăl meu credea că el şi sora lui erau singurii copii din familia lor. Apoi, într-o zi, cotrobăia prin pod şi a dat peste o cutie cu fotografii ale unui băieţel, de la naştere până la vârsta şcolară.

„Cine este în poză?“, l-a întrebat pe tatăl său. Băiatul

era fratele tatălui meu, Jack, care murise la cinci ani, de pneumonie. Jack nu fusese niciodată menţionat, până atunci. Tatăl meu se născuse la câţiva ani după moartea sa. Părinţii lui au crezut că a nu vorbi despre Jack era un mod de a reuşi să treacă peste probleme de dragul copiilor. însă băiatul lor de şase ani a fost şocat şi confuz. A vrut să vorbească despre Jack. De ce nu i-au spus? Ce s-a întâmplat cu hainele lui Jack? Jucăriile lui? Erau în mansardă împreună cu fotografiile? De ce nu au vorbit niciodată despre

Jack? Dacă el - băieţelul care avea să devină într-o zi tatăl meu - ar fi murit, ar fi uitat şi de el?

- Eşti foarte concentrat să fii un tată bun, îi spun lui John, dar poate o parte din datoria unui părinte bun constă tocmai în a-ţi permite să trăieşti toate emoţiile, să trăieşti cu adevărat, chiar dacă a trăi pe deplin poate fi uneori mai greu. îţi poţi conştientiza sentimentele în intimitate, fie cu Margo, fie aici, cu mine - le poţi exterioriza ca adult -, iar asta ar putea să îţi permită să fii mai plin de viaţă alături de copiii tăi. Ar putea fi un mod diferit de a vă ascunde problemele de dragul lor. Ar putea fi chiar confuz pentru ei dacă Gabe nu ar fi amintit niciodată. Şi permiţându-ţi uneori să ţipi, să plângi sau să fii deznădăjduit, totul s-ar putea să fie mai uşor de gestionat dacă amintirea lui Gabe ar fi încă vie, nu ascunsă într-o cutie în pod.

John clatină din cap.

- Nu vreau să fiu ca Margo, spune el. Plânge din orice. Uneori, pare că nu se va opri niciodată din plâns şi nu pot trăi aşa.

- Se pare că nimic nu s-a schimbat pentru ea şi, la un moment dat, trebuie să luaţi o decizie pentru a continua.

- Eu am ales să merg mai departe. Margo nu a făcut-o.

Mi-o imaginez pe Margo stând pe canapea, lângă Wendell, ţinând în braţe perna mea preferată şi povestindu-i cât de singură se simte şi cum suferă în timp ce soţul ei s-a închis în el. Şi apoi mă gândesc la cât de singur se simte John când vede suferinţa soţiei sale şi nu mai suportă să o privească.

- Ştiu că aşa pare, spun în cele din urmă, dar mă întreb dacă nu cumva Margo este aşa deoarece a suferit de două ori mai mult. Poate, în tot acest timp, ea a plâns pentru amândoi.

John se încruntă, apoi îşi coboară privirea. Câteva lacrimi cad pe blugii săi negri, încet la început, apoi mai rapid, ca o cascadă, mai repede decât le poate şterge şi, în cele din urmă, nici nu mai încearcă. Sunt lacrimile pe care şi le-a reprimat şase ani.

Sau poate mai mult de 30.

în timp ce plânge, îmi dau seama că ceea ce văzusem a fi o problemă pentru John - cearta cu Margo despre a-i permite fiicei lor să aibă un telefon mobil, discuţiile interminabile despre utilizarea lui în biroul meu - a avut de departe un sens mai profund decât mă aşteptam. îmi amintesc că m-am tinut de mână cu fiul meu la meciul Lakers -

>

Bucuraţi-vă cât durează - şi vorbele lui John când a sosit astăzi: „Ai câştigat... plăcerea companiei mele“. Dar poate el era cel care câştigase plăcerea companiei mele. La urma urmei, el a ales să vină astăzi aici şi să- mi povestească toate astea.

De asemenea, mă gândesc şi la faptul că există multe moduri de a te proteja de nişte probleme îngrozitoare. Iată unul: renunţi la anumite părţi nedorite din tine, te ascunzi în spatele unui sine fals şi dezvolţi trăsături narcisiste. Spui: „Da, acest lucru catastrofal s-a întâmplat, dar sunt bine. Nimic nu mă poate atinge pentru că sunt special. Sunt deosebit“. Când era copil, pentru John, amintirea încântătoarei sale mame a fost o modalitate de a se proteja pe sine de imprevizibilitatea vieţii. Poate şi ca adult s-a protejat astfel, agăţându-se în continuare de cât de special a fost după ce a murit Gabe. Deoarece singura certitudine pe care John poate conta în această lume e că este o persoană specială înconjurată de idioţi.

Printre lacrimi, John spune că exact asta nu voia să se întâmple, că nu a venit aici să aibă o cădere nervoasă.

Dar îl asigur că nu se va întâmpla asta, ci îl va ajuta să se deschidă.

39

Cum se schimbă oamenii

Teoriile care implică mai multe etape abundă în psihologie, fără îndoială, deoarece ordinea, claritatea şi predictibilitatea lor sunt foarte atractive. Oricine a urmat un curs de psihologie introductivă a întâlnit probabil mai multe stadii de dezvoltare descrise de Freud, Jung, Erikson, Piaget şi Maslow.

Dar există un singur stadiu pe care îl am în minte aproape la fiecare şedinţă - etapele schimbării. Dacă terapia se referă la îndrumarea oamenilor din punctul în care sunt acum către locul în care ar dori să fie, trebuie să luăm întotdeauna în considerare: cum se schimbă, de fapt, oamenii.

în anii 1980, psihologul James Prochaska a dezvoltat modelul transteoretic al schimbării comportamentale (MTT), bazat pe studii care arată că oamenii în general „nu fac lucrurile pur şi simplu“, ca în sloganul celor de la Nike, ci tind să treacă printr-o serie de stadii secvenţiale care arată astfel:

Stadiul 1: Pre contemplare Stadiul 2: Contemplare Stadiul 3: Planificare/Decizie Stadiul 4: Acţiune Stadiul 5: Menţinere

Să presupunem că doreşti să faci o schimbare - mai mult sport, să închei o relaţie sau chiar să încerci terapia

pentru prima dată. înainte de a ajunge la acel punct, te afli în prima etapă, precontemplarea, adică nici măcar nu te gândeşti la schimbare. Unii terapeuţi s-ar putea să compare acest lucru cu negarea, ceea ce înseamnă că nu realizezi că ai putea avea o problemă. Când Charlotte a venit prima dată la mine, s-a prezentat ca

un băutor ocazional. Mi-am dat seama că a fost în stadiul de precontemplare în timp ce vorbea despre tendinţa mamei sale de a rezolva totul cu alcool, însă nu asocia acest lucru sub nici o formă cu problema ei cu alcoolul. Când am provocat-o să discute despre această situaţie, s-a înfuriat şi s-a închis în ea („E normal ca oamenii de vârsta mea să iasă la un pahar!“). Sau se angaja în argumentări de tipul „dar ce zici despre“, practica de a abate atenţia de la problema discutată, invocând o problemă diferită. („Lasă asta, ce zici despre...?“)

Desigur, terapeuţii nu sunt foarte insistenţi în astfel de situaţii. Nu îl putem convinge pe un anorexie să mănânce. Nu îl putem convinge pe un alcoolic să nu bea. Nu îi putem convinge pe oameni să nu se distrugă, pentru că, deocamdată, autodistrugerea le este de folos. Ceea ce putem face este să încercăm să-i ajutăm să se înţeleagă mai bine pe ei înşişi şi să le arătăm cum să-şi pună întrebările potrivite până când se întâmplă ceva - fie în interior, fie în exterior -, ceva care să-i facă să se convingă singuri.

La fel s-a întâmplat şi în cazul lui Charlotte cu accidentul de maşină şi anchetarea ei pentru conducere sub influenţa alcoolului, întâmplare care a trecut-o în următoarea etapă, contemplarea.

Contemplarea este ambivalenţă. Dacă precontemplarea înseamnă negare, contemplarea ar putea fi asociată cu rezistenţa. în cazul acesta, persoana recunoaşte problema, este dispusă să vorbească despre asta şi nu se opune (în teorie) să ia măsuri, dar, pur şi simplu, pare că nu se poate convinge pe sine să acţioneze. Aşadar, în timp ce Charlotte era îngrijorată de punerea ei sub urmărire penală şi sentinţa ulterioară de a intra într-un program de dezalcoolizare - la care s-a înscris de nevoie,

dar nu la timp, şi a trebuit să angajeze un avocat, căruia i-a plătit o mulţime de bani, pentru a-şi prelungi termenul - nu era încă pregătită să facă o schimbare în ceea ce priveşte consumul de alcool.

Deseori, oamenii încep terapia în timpul etapei de contemplare. O femeie aflată într-o relaţie la distanţă spune că iubitul ei nu vrea să se mute în acelaşi oraş cu ea şi recunoaşte că probabil nu o va face niciodată, însă nu se desparte de el. Un bărbat ştie că soţia sa a avut o

aventură, dar atunci când vorbim despre asta, îi caută diverse scuze când nu-i răspunde la mesaje, astfel încât nu este nevoit să o înfrunte. în acest punct, oamenii amână sau se sabotează singuri, pentru a evita schimbarea - chiar dacă schimbarea este una pozitivă - pentru că sunt reticenţi să renunţe la ceva fără să ştie ce vor primi în schimb. în această etapă, ceea ce îi împiedică este faptul că schimbarea implică pierderea vechiului şi anxietatea noului. Deşi deseori îi poate înnebuni pe prieteni şi pe partenerii de viaţă, această situaţie repetitivă, care nu duce nicăieri, face parte din proces. Oamenii simt nevoia să facă acelaşi lucru de nenumărate ori, înainte să fie pregătiţi să se schimbe.

Charlotte a vorbit despre încercarea de a „reduce“ consumul de alcool, adică să bea doar două pahare de vin în fiecare seară în loc de trei sau să renunţe la cocktailurile înainte de prânz, dacă oricum bea din nou la cină (şi, desigur, după cină). Putea să recunoască rolul pe care alcoolul l-a jucat în viaţa ei, efectele de anxietate pe care le produce, dar nu putea găsi o altă modalitate de a-şi gestiona sentimentele, nici măcar cu medicamentele prescrise de un psihiatru.

Pentru a o ajuta cu anxietatea ei, am decis să adăugăm o a doua şedinţă de terapie în fiecare săptămână. în acest timp, ea a băut mai puţin şi, o vreme, a crezut că acest lucru ar fi suficient pentru a-şi controla consumul de alcool. Dar cele două şedinţe pe săptămână au provocat alte probleme - Charlotte era din nou convinsă că este dependentă de mine -, prin urmare a revenit la o şedinţă pe săptămână. Când, într-un moment oportun (să zicem, după ce a menţionat că s-a îmbătat la o întâlnire), mi-a venit ideea unui program de tratament ambulatoriu, a refuzat categoric. în nici un caz!

- Aceste programe te fac să renunţi complet la alcool, a spus ea. Vreau să pot bea un pahar la cină. Din punct de vedere social, este foarte neobişnuit să nu bei când toti ceilalţi o fac.

i > >

- Da, dar şi să te îmbeţi e foarte la fel de neobişnuit din punct de vedere social, am zis, la care ea a răspuns:

- Da, dar mă opresc la timp.

Şi chiar aşa a făcut. Era pregătită să înfrunte dependenţa, fiindcă trecea în etapa a treia, planificarea. Pentru Charlotte a fost greu să recunoască lupta de-o viaţă pe care o ducea cu părinţii ei: „Mamă, tată, nu mă voi schimba până nu mă veţi trata aşa cum vreau să fiu tratată“. îşi fixase în subconştient ideea că îşi va schimba obiceiurile doar dacă părinţii ei le schimbă pe ale lor, un pact de tipul *toată lumea pierde,* dacă a existat vreodată unul. De fapt, relaţia cu părinţii ei s-a putut schimba numai după ce Charlotte a venit cu ceva nou.

Două luni mai târziu, Charlotte a intrat, şi-a pus geanta pe braţele fotoliului şi a spus: „Aşadar, am o întrebare“. O interesa dacă ştiam vreun program bun de dezalcoolizare în ambulatoriu. Intrase în etapa a patra, acţiunea.

în faza de acţiune, Charlotte mergea trei nopţi pe săptămână la un program de tratament pentru dependenţă, folosind grupul ca înlocuitor pentru vinul pe care obişnuia să îl bea. De atunci, nu s-a mai atins de băutură.

Desigur, scopul este să ajungi la etapa finală, menţinerea, ceea ce presupune ca persoana implicată să menţină schimbarea o perioadă semnificativă. Asta nu înseamnă că oamenii nu mai şi greşesc. Stresul sau anumite declanşatoare ale vechiului comportament (un anumit restaurant, un apel de la un prieten cu care obişnuia să bea) poate duce la recidivă. Această etapă este dificilă, deoarece comportamentele pe care oamenii doresc să le modifice sunt încorporate în stilul lor de viaţă. Persoanele cu probleme de dependenţă (indiferent dacă este dependenţă de o substanţă sau dacă vorbim despre un comportament negativ sau auto distructiv) au tendinţa să-şi petreacă timpul cu alţi dependenţi. însă, în momentul în care o persoană este în perioada de

menţinere, ea poate, de obicei, cu sprijinul potrivit, să revină pe drumul cel bun.

Fără vin sau vodcă, Charlotte a fost capabilă să se concentreze mai bine. Memoria ei s-a îmbunătăţit şi s-a simtit mai puţin obosită şi mai

motivată. S-a înscris la facultate. S-a implicat într-o organizaţie caritabilă de salvare a animalelor, de care era foarte entuziasmată. De asemenea, pentru prima dată, a putut să vorbească cu mine despre relaţia dificilă cu

mama sa. A început să interacţioneze cu ea într-un mod mai calm, mai puţin reactiv. A rămas departe de „prietenii“ care i-au cerut de ziua ei de naştere să facă cinste măcar cu un păhărel. „O dată-n viaţă împlineşti 27 de ani, nu?“ în schimb, a petrecut noaptea de ziua ei cu un nou grup de prieteni, care i-au pregătit mâncarea ei preferată şi au băut mai multe sortimente de băuturi festive non-alcoolice.

Dar exista o dependenţă la care nu reuşea să renunţe cu nici un chip: Tipul.

Mărturisire completă: nu mi-au plăcut Tipul, lăudăroşenia, ipocrizia sa, Charlotte care-l cocoloşeşte - la propriu şi la figurat. O săptămână avea o iubită, următoarea nu o mai avea. O lună era cu Charlotte, următoarea nu mai era. *Sunt cu ochii pe tine* a vrut să spună privirea mea când am deschis uşa sălii de aşteptare şi l-am văzut stând lângă Charlotte. Mă simţeam protectoare, dar am preferat să nu mă amestec.

Charlotte gesticula adesea în timp ce povestea ultimele întâmplări: „Şi atunci eu i-am spus“. „Apoi el începe.“ „Iar în momentul acela eu îi zic...“

- Aveţi această conversaţie prin mesaje? am întrebat, surprinsă, prima dată când a făcut asta. Când am sugerat că discuţiile despre relaţia lor prin mesaje pot fi limitate - nu-l poţi privi pe celălalt în ochii sau să-l iei de mână pentru a-l linişti, chiar dacă eşti supărat -, ea a răspuns:

- A, nu, folosim şi emoji.

M-am gândit la tăcerea asurzitoare şi la cum îmi tremurau picioarele când Iubitul mi-a spus că vrea să ne despărţim. Dacă ne-am fi scris mesaje despre biletele de film în seara aceea, probabil ar mai fi trecut câteva luni până să-mi spună. Dar când stăteam de vorbă cu Charlotte, ştiam că ideile mele i se păreau învechite.

Generaţia ei nu se va schimba, aşa că va trebui să mă schimb pentru a ţine pasul cu vremurile.

Astăzi, ochii lui Charlotte sunt roşii. Ea a aflat pe Instagram că Tipul este din nou cu presupusa lui fostă iubită.

- Repetă întruna că vrea să se schimbe, dar apoi se întâmplă una ca asta, spune ea suspinând.

- Crezi că se va schimba vreodată?

Mă gândesc la stadiile schimbării - unde se află Charlotte, unde ar putea fi Tipul - şi la modul în care dispariţia constantă a tatălui lui Charlotte este rememorată acum de acest bărbat. îi este greu să accepte că, deşi ea este deschisă la schimbare, alte persoane nu sunt dispuse.

- Nu se va schimba, nu-i aşa? spune ea.

- Poate că nu vrea să se schimbe, îi spun cu blândeţe. Cum nici tatăl tău nu vrea.

Charlotte cade pe gânduri, ca şi cum ar lua în considerare o posibilitate care nu-i trecuse până acum prin minte. După toate eforturile sale de a încerca să-i determine pe aceşti bărbaţi să o iubească asa cum îsi doreşte

ea, nu îi poate schimba pentru că ei *nu vor să se schimbe.*

Acesta este un scenariu familiar în terapie. Partenerul unui pacient *refuză* să nu mai fumeze iarbă şi să nu mai joace jocuri video în weekend. Copilul unui pacient *nu vrea* să studieze mai mult pentru teste, deoarece doreşte să facă muzică. Soţul unui paciente *nu vrea* să călătorească mai puţin în interes de serviciu. Uneori, schimbările pe care ţi le doreşti de la ceilalţi nu se potrivesc cu ceea ce îşi doreşte fiecare pentru sine - chiar dacă îţi spun contrariul.

- Dar..., spune ea, apoi se opreşte.

Mă uit la ea şi sesizez schimbarea în interiorul ei.

- încerc să îi fac să se schimbe, spune ea, parcă mai mult către ea însăşi.

Dau din cap aprobator. Nu se va schimba, aşa că va trebui să o facă ea.

Fiecare relaţie este ca un dans. Tipul execută paşii lui

de dans
(apropiere/retragere), iar Charlotte îi face pe ai ei (se apropie/suferă) - aşa dansează ei. Dar odată ce Charlotte îşi va schimba paşii, se va produce o schimbare - tipul va fi obligat să-şi schimbe paşii pentru a nu mai greşi sau pur şi simplu va părăsi ringul de dans şi va întâlni pe altcineva, cu care va proceda la fel ca mai înainte.

Prima oară când Charlotte a băut, după patru luni de abstinenţă, s-a întâmplat de Ziua Tatălui, când tatăl ei trebuia să vină în oraş pentru a petrece ziua cu ea, dar s-a răzgândit în ultima clipă. Asta s-a întâmplat acum trei luni. Nu i-a plăcut dansul, aşa că a schimbat paşii. De atunci nu a mai băut.

- Trebuie să încetez să mă mai văd cu Tipul, spune ea acum.

Zâmbesc de parcă aş spune: „îmi sună cunoscut“.

- Nu, de data asta, vorbesc serios, spune Charlotte, dar şi ea zâmbeşte. A fost mantra ei luni întregi în stadiul de planificare.

- Pot schimba ora şi data programării? întreabă ea. Astăzi este gata de acţiune.

- Bineînţeles, zic, amintind că am mai sugerat acest lucru înainte, astfel încât Charlotte să nu fie nevoită să stea, în fiecare săptămână, cu Tipul în sala de aşteptare, dar Charlotte nu fusese pregătită să ia în considerare o astfel de sugestie. îi stabilesc o zi şi o oră diferite, iar ea salvează programul în telefon.

La sfârşitul şedinţei noastre, Charlotte îşi adună toate obiectele, merge spre uşă şi, ca întotdeauna, se opreşte, se blochează.

- Ei bine, ne vedem luni, şopteşte ea, ştiind că i-am tras clapa Tipului, care probabil se va întreba de ce Charlotte nu este acolo joi la ora lor obişnuită.

Lasă-l să se întrebe, zic în gând.

în timp ce Charlotte străbate holul, Tipul iese de la şedinţa sa, iar Mike, terapeutul său, şi cu mine ne salutăm fără să schiţăm nici un gest.

Poate că tipul i-a spus lui Mike despre iubită şi au petrecut şedinţa vorbind despre tendinţa lui de a jongla cu oamenii, de a induce în eroare, de a înşela.

(„Ah, deci asta este problema lui“, a spus Charlotte la un moment dat după ce i-a făcut asta de două ori.) Sau poate că Tipul nu i-a spus nimic din toate astea lui Mike. Poate că nu este pregătit să se schimbe. Sau poate pur şi simplu nu-l interesează să se schimbe.

A doua zi, când am vorbit despre asta în grupul meu de consultare, Ian îmi spune scurt:

- Lori, doar atât am să-ţi spun: nu este pacientul tău.

Şi îmi dau seama că, la fel ca Charlotte, şi eu trebuie să scap de Tip.

40

Despre taţi

în timpul curăţeniei de sfârşit de an, dau peste cursurile mele din facultate despre psihiatrul austriac Viktor Frankl. Uitându-mă peste notiţe, încep să-mi amintesc povestea lui.

Frankl s-a născut în 1905, iar, ca adolescent, a devenit foarte interesat de psihanaliză. în liceu, a început să corespondeze activ cu Freud. în continuare a studiat medicina şi a predat despre intersecţia psihologiei cu filosofia sau ceea ce el a numit *logoterapie*, din cuvântul grecesc *logos,* „sens, cuvânt, discurs“. în timp ce Freud credea că oamenii sunt fiinţe conduse de obţinerea plăcerii şi de fuga de durere (celebrul lui principiu al plăcerii), Frankl susţinea că forţa motrice a oamenilor nu este plăcerea, ci găsirea unui sens în viaţă.

Avea 30 de ani când a izbucnit al Doilea Război Mondial, ceea ce pentru el, ca evreu, era o ameninţare. Statele Unite i-au oferit azil politic, însă el a refuzat, pentru a nu-şi abandona părinţii, iar, un an mai târziu, naziştii au obligat-o pe soţia sa să renunţe la sarcină. După câteva luni, Frankl şi familia lui au fost deportaţi în lagăre de concentrare, iar trei ani mai târziu, când Frankl a fost în sfârsit eliberat, a aflat că naziştii i-au ucis

soţia, fratele şi părinţii.

în aceste condiţii, libertatea ar fi putut duce foarte uşor la disperare. La urma urmei, speranţele lui Frankl şi ale celorlalţi prizonieri la eliberare dispăruseră - cei dragi, familiile şi prietenii lor fuseseră exterminaţi. însă Frankl a

scris ceea ce a devenit un tratat extraordinar privind rezistenţa şi salvarea spirituală, *Omul în căutarea sensului vieţii.* în această lucrare, împărtăşeşte teoria logoterapiei, deoarece se referă nu numai la ororile lagărelor de concentrare, ci şi la greutăţile obişnuite cu care se confruntă omul.

A scris: „Poţi să-i iei totul unui om, cu excepţia unui singur lucru: ultima dintre libertăţile umane - capacitatea de a-şi alege atitudinea într- un anumit set de împrejurări“.

într-adevăr, Frankl s-a recăsătorit, a avut o fiică, a fost un scriitor prolific şi a ţinut prelegeri în întreaga lume, până la moartea sa, la vârsta de 92 de ani.

Recitind aceste însemnări, m-am gândit la conversaţiile mele cu Wendell. Notasem în lucrarea de licenţă cuvintele *reacţie vs răspuns = reflexiv vs alegere.* Putem alege răspunsul nostru, spunea Frankl, chiar şi sub ameninţarea morţii. La fel s-a întâmplat şi cu John atunci când şi-a pierdut mama şi fiul, cu boala lui Julie, cu trecutul regretabil al Ritei şi cu educaţia lui Charlotte. Nu exista nici măcar un singur pacient căruia teoria lui Frankl să nu i se poată aplica, indiferent dacă era vorba despre traume extreme sau despre o interacţiune dificilă cu un membru al familiei. După mai bine de 60 de ani, Wendell spunea că şi eu pot alege - celula închisorii nu avea, de fapt, uşi.

Mi-a plăcut în mod deosebit următorul paragraf din cartea lui Frankl: „între stimul şi răspuns există un spaţiu. în acel spaţiu stă puterea noastră de a alege cum răspundem. în răspunsul nostru stă abilitatea de a creşte şi libertatea noastră“.

Niciodată nu discutasem cu Wendell pe e-mail altceva în afară de programare, dar eram atât de uluită de asemănare, încât simţeam nevoia să împărtăşesc asta cu el. I-am introdus adresa de e-mail şi am tastat: „Asta este esenţa dialogului nostru. Presupun că secretul constă în aflarea acelui spaţiu evaziv“.

Câteva ore mai târziu, mi-a răspuns.

„întotdeauna l-am apreciat pe Frankl ca autor. Frumos citat. Ne vedem miercuri.“

Tipic pentru Wendell - cald şi autentic, dar a menţionat clar că terapia se face faţă în faţă. Mi-am amintit de prima noastră convorbire telefonică, atunci când nu spunea aproape nimic, şi cât de surprinzător de comunicativ a fost odată ce ne-am întâlnit.

Totuşi, răspunsul lui mi-a rămas în minte toată săptămâna. Aş fi putut trimite acest citat şi prietenilor mei, care, cu siguranţă, l-ar fi apreciat, dar nu ar fi fost acelaşi lucru. Eu şi Wendell existam într-un alt univers, în care el mă vedea cum nici cei apropiaţi mie nu o puteau face. Desigur, este adevărat că familia şi prietenii mei au văzut nişte aspecte la mine pe care Wendell nu le va cunoaşte niciodată, însă nimeni nu va înţelege mesajul din spatele e-mailului meu exact aşa cum am făcut-o Wendell.

Miercurea următoare, primesc un e-mail de la Wendell. îmi spune că i- a arătat citatul şi soţiei sale, care, spune el, îl va folosi pentru o dezbatere pe care o susţine. Nu mi-a vorbit niciodată despre soţia lui, deşi ştiu totul despre ea din căutările mele de pe Google.

- Ce face soţia ta? îl întreb de parcă nu i-aş fi văzut profilul pe Linkedln.

El îmi povesteşte despre activitatea ei la o organizaţie non-profit.

- O, interesant, răspund, dar cuvântul îmi iese pe gură pe un ton
ascutit.

>

Wendell mă priveşte. Schimb repede subiectul.

Pentru o fracţiune de secundă, mă gândesc la ce aş putea face eu dacă aş fi terapeutul în situaţia asta. Uneori îmi vine să spun: „Eu nu aş proceda astfel“, dar ştiu că e ca şi cum ai da sfaturi nedorite. Trebuie să fiu pacient, iar asta înseamnă să renunţ la control. Poate părea că pacientul controlează şedinţa, decide ce să spună sau nu, stabilind cursul sau subiectul şedinţei. însă noi, terapeuţii, conducem discuţia folosind propriile modalităţi - prin ceea ce spunem sau nu, prin ceea ce răspundem

imediat sau mai târziu, prin amănuntele cărora alegem să le acordăm atentie sau nu.

Mai târziu, în timpul şedinţei, aduc vorba despre tatăl meu. îi spun lui Wendell că a fost din nou la spital din cauza problemelor pe care le are cu inima şi, deşi este în regulă acum, mi-e teamă să nu-l pierd. De data asta văd totul cu alţi ochi şi înţeleg cât de fragil este şi încep să accept realitatea că nu va fi aici pentru totdeauna.

- Nu-mi pot imagina o lume fără el, zic eu. Nu-mi pot închipui că nu-i voi mai auzi vocea niciodată, că nu-i voi mai putea cere sfaturi sau că nu

vom mai râde împreună despre diverse lucruri. Mă gândesc că nu există nimic pe lume care să egaleze clipele trăite alături de tatăl meu. Mă gândesc la cât de multe ştie despre aproape orice subiect, cât de mult mă iubeşte şi cât este de bun - nu doar cu mine, ci cu toată lumea. Primul

lucru pe care oamenii îl spun despre tatăl meu nu este cât de inteligent sau amuzant este, deşi are ambele calităţi, ci: „Este un om foarte bun!“

îi povestesc lui Wendell despre perioada în care am fost la facultate pe Coasta de Est, când îmi era foarte dor de casă şi nu eram sigură dacă vreau să rămân acolo. Tatăl meu a simţit tristeţea din glasul meu, s-a urcat în avion şi a zburat trei mii de kilometri pentru a sta cu mine pe o bancă din parc, vizavi de căminul meu, pe o vreme rece de iarnă doar ca să mă asculte. A stat cu mine încă două zile, până când s-a asigurat că mă simt mai bine, apoi s-a întors acasă. Nu m-am mai gândit la asta de ani de zile.

De asemenea, am povestit ce s-a întâmplat weekendul trecut, după meciul de baschet al fiului meu. În timp ce băieţii alergau pentru a sărbători victoria, tatăl meu m-a luat deoparte şi mi-a spus că tocmai fusese la înmormântarea unui prieten cu o zi înainte. După înmormântare a mers la fiica prietenului, ajunsă acum la 30 de ani, şi i-a spus:

- Tatăl tău era foarte mândru de tine. De fiecare dată când vorbeam cu el, îmi spunea: „Sunt foarte mândru de Christina“ şi îmi povestea despre toate proiectele şi realizările tale!

Acest lucru era absolut adevărat, dar Christina a fost şocată.

- Nu mi-a spus niciodată asta, a spus ea, izbucnind în

lacrimi.

Tatăl meu a rămas fără cuvinte, până când a realizat că nu este sigur dacă el mi-a spus vreodată ce simte pentru mine cu adevărat. Oare făcuse asta vreodată - sau poate nu o făcuse suficient de mult?

M-a luat deoparte, în afara sălii de sport, şi mi-a spus următoarele cuvinte:

- Deci, vreau să fiu sigur că ţi-am spus cât de mândru sunt de tine. Vreau să mă asigur că ştii.

Era foarte jenat când mi-a spus aceste cuvinte, evident simţindu-se inconfortabil din cauza acestei discuţii. Era obişnuit să-i asculte pe
ceilalţi şi să-şi ascundă emoţiile de cei din jur.

> > > > /

- Ştiu, i-am spus, pentru că tatăl meu mi-a comunicat prin nenumărate
moduri cât este de mândru, deşi eu nu am ascultat întotdeauna cum ar fi
trebuit. Dar în ziua aceea am înţeles mesajul lui: „Voi muri mai curând
decât credeam“. Ne-am îmbrăţişat şi am plâns, deoarece amândoi ştiam
că tatăl meu urma să-şi ia rămas-bun.

- Pe măsură ce ochii tăi se deschid, ai lui se vor închide, spune Wendell, şi mă gândesc la cât este de adevărat, dar şi dureros în acelaşi timp. Trezirea mea la realitate se întâmplă într-un moment oportun.

- Mă bucur să petrec alături de el aceste clipe extrem de importante, spun eu. Nu mi-aş dori ca într-o zi să moară şi să simt că este prea târziu, că am aşteptat prea mult până să ne vedem cu adevărat.

Wendell dă din cap aprobator, iar eu mă simt groaznic, deoarece îmi amintesc dintr-odată că tatăl lui Wendell a murit cu zece ani în urmă foarte neaşteptat. în căutările mele pe Google, am dat peste necrologul tatălui său, după ce am citit povestea morţii sale în interviul cu familia. Aparent, tatăl lui Wendell a fost perfect sănătos, până într-o zi când s-a prăbuşit la cină. Mă întreb dacă discuţia despre tatăl meu nu este un subiect dureros pentru el. De asemenea, îmi fac griji că, dacă mai vorbesc, mă voi da de gol cu tot ce ştiu. Aşadar, bat în retragere, ignorând faptul că terapeuţii sunt instruiţi să asculte şi ce nu spun

pacienţii.

Câteva săptămâni mai târziu, Wendell afirmă că, în ultimele două şedinţe, parcă am mereu grijă la ceea ce spun - mai exact, de când i-am trimis un citat de Viktor Frankl, iar el a amintit de soţia sa. Se întreabă (ce ne-am face noi, terapeuţii, fără verbul *a întreba* atunci când abordăm un subiect sensibil?) cum m-a afectat faptul că a menţionat-o pe soţia sa.

- Nu m-am gândit cu adevărat la asta, spun eu. Asta-i adevărul - eram foarte atentă să nu pomenesc nimic despre căutarea mea pe internet.

Mă uit la picioarele mele, apoi la Wendell. Şosetele de astăzi au un model în zigzag albastru. Când ridic capul, văd că Wendell mă priveşte ridicând sprânceana dreaptă.

Şi atunci îmi dau seama la ce concluzie a ajuns Wendell. Crede că sunt geloasă pe soţia lui şi vreau ca el să-mi aparţină numai mie! Acesta se numeşte transfer romantic, o reacţie comună pe care pacienţii o au faţă de terapeuţii lor. Dar ideea că aş fi îndrăgostită de Wendell mi se pare foarte amuzantă.

îl privesc pe Wendell, în puloverul său kaki, cu şosetele sale caraghioase, cum mă fixează cu ochii lui verzi. Pentru o clipă, îmi imaginez cum e să fii căsătorită cu Wendell. în fotografia pe care am găsit-o pe internet, el şi soţia lui se aflau la un eveniment caritabil, braţ la braţ, îmbrăcaţi elegant, iar Wendell zâmbeşte la cameră în timp ce soţia lui îl priveşte cu admiraţie. îmi amintesc că am simţit o urmă de invidie când am văzut acea fotografie, nu pentru că eram geloasă pe soţia lui, ci pentru că păreau să aibă genul de relaţie pe care şi eu mi-o doream, dar cu altcineva. Dar cu cât neg mai mult transferul romantic, cu atât Wendell mă va crede mai puţin.

Au rămas aproximativ 20 de minute din şedinţă - chiar dacă sunt aici ca pacient, pot simţi ritmul şedinţei de terapie - şi ştiu că această aparenţă nu poate dura la nesfârşit. Mai rămâne doar un singur lucru de făcut.

- Te-am căutat pe Google, îi spun, întorcându-mi privirea în altă parte. Nu l-am mai urmărit pe Iubit, dar am sfârşit prin a te urmări pe tine. Când ai menţionat-o pe soţia ta, ştiam deja totul despre ea. Şi despre mama ta. Mă opresc, ruşinată de această ultimă parte. Am citit acel interviu lung cu mama ta.

Mă aştept să se întâmple ceva... Nu ştiu ce. Probabil ceva rău. O tornadă care să năvălească în cameră şi care să strice într-un mod intangibil, dar ireparabil conexiunea dintre noi. Aştept ca totul să fie rece, diferit, schimbat

între noi. Dar, neaşteptat, se întâmplă contrariul. E ca şi cum furtuna a intrat, a traversat camera, doar că, în loc să devasteze totul în cale, a luminat totul în urma ei.

Mă simt uşurată, eliberată de o povară. împărtăşirea unui adevăr dificil poate veni cu un preţ - nevoia de a îl confrunta -, dar există şi o recompensă: libertatea. Adevărul ne eliberează de ruşine.

Wendell se uită la mine şi parcă purtăm o conversaţie fără cuvinte:

Eu: îmi pare rău. N-arfi trebuit să fac asta. A fost foarte invaziv.

El: E în regulă. înţeleg. Efiresc să fii curioasă.

Eu: Chiar mă bucur pentru tine, pentru familia iubitoare pe care o ai.

El: Mulţumesc. Sper să ai şi tu parte într-o zi de o familie la fel de iubitoare.

Apoi avem şi o conversaţie reală. Desigur, vorbim despre curiozitatea mea. De ce am ascuns asta. Cum m-am simţit păstrând secrete atâtea lucruri pe care le-am aflat despre el. Ce mi-am imaginat că s-ar întâmpla între noi dacă as mărturisi - şi cum mă simt acum, că am mărturisit. Si

pentru că sunt terapeut - sau poate pentru că sunt pacient şi trebuie doar să ştiu - îl întreb cum se simte acum, după ce a aflat că l-am urmărit. Am descoperit lucruri pe care el nu-şi doreşte să le ştiu? Simte ceva diferit fată de mine, fată de noi?

Numai că unul dintre răspunsurile lui mă şochează: habar nu avea că există un interviu cu mama sa! Şi că acest interviu poate fi citit pe internet. Ştia că mama lui a dat un interviu pentru acea organizaţie, dar credea că este pentru arhivele lor interne. îl întreb dacă îşi face griji că l- ar putea vedea şi alţi pacienţi, iar el se lasă pe spate şi respiră adânc. îl văd pentru prima oară încruntându-se.

- Nu ştiu, spune el după o pauză. Va trebui să mă gândesc la asta.

Citatul lui Frankl îmi apare din nou în minte. El îşi construieşte un

spaţiu între stimul şi răspuns pentru a-şi alege libertatea.

Timpul nostru s-a terminat, aşa că Wendell se ridică în picioare pentru a mă conduce. Ne îndreptăm spre ieşire, dar în prag mă opresc.

- îmi pare rău pentru tatăl tău, spun eu. La urma urmei, mărturisirea a fost făcută. Ştie că am aflat toată povestea.

Wendell zâmbeşte.

- Mulţumesc.

- îţi este dor de el? întreb.

- în fiecare zi. Nu trece nici o zi fără să-mi fie dor de el.

- Nu va trece nici o zi fără ca tatăl meu să-mi lipsească, zic eu.

El dă din cap, şi stăm amândoi gândindu-ne la taţii noştri. Când se întoarce pentru a-mi deschide uşa, văd că are ochii în lacrimi.

Parcă aş vrea să îl întreb mai multe lucruri. Oare e împăcat cu el după ce tatăl său a murit? Mă gândesc la toate aspectele în urma cărora relaţiile dintre fii şi taţii lor se pot deteriora din cauza aşteptărilor şi a dorinţelor de aprobare. Oare tatăl său i-a spus vreodată că este mândru de el, nu în ciuda refuzului de a prelua afacerea familiei şi de a-şi croi propriul drum în viaţă, ci tocmai *datorită* acestei alegeri?

Nu voi afla mai multe despre tatăl lui Wendell, dar vom avea multe discuţii în săptămânile şi lunile următoare despre tatăl meu. Iar prin aceste discuţii, va deveni clar că, prin căutarea unui terapeut bărbat, am sperat să obţin o părere obiectivă despre această despărţire, dar, în schimb, am primit o versiune a tatălui meu.

Pentru că şi tatăl meu îmi arată ce înseamnă să fii văzut ca un om minunat.

41

Integritate versus disperare

Rita stă lângă mine în pantalonii ei eleganţi şi pantofii fără toc, oferind o descriere amănunţită despre motivul pentru care viaţa ei pare fără speranţă. Şedinţa ei, la fel ca majoritatea şedinţelor, pare o bâlbâială, ceea ce este cu atât mai derutant, deoarece în timp ce insistă că nimic nu se va schimba vreodată, reuşeşte să facă atât schimbări de moment, cât şi unele impresionante.

Când ea şi Myron erau prieteni, înainte de Randie, Myron îi făcuse Ritei un site, astfel încât să îşi poată pune obiectele de artă online. în acest fel, a spus el, ar putea să-şi ţină piesele într-un mod organizat pentru a le putea distribui şi altora. Dar Rita nu credea că are nevoie de un site.

- Cine se uită la aşa ceva? a întrebat.
- Se va găsi, a spus Myron.

Trei săptămâni mai târziu, Rita avea un site şi un vizitator. Ei bine, doi dacă o punem la socoteală şi pe Rita, căreia, dacă e să fim sinceri, îi plăcea site-ul la nebunie. Adevărul este că site-ul arăta *profesionist.* în primele săptămâni, Rita petrecea ore întregi în fiecare zi, îmbunătăţindu- şi site-ul, venind cu idei pentru proiecte noi, imaginându-şi cum ar arăta într-o expoziţie. Dar entuziasmul ei a scăzut când Myron a început să se întâlnească cu Randie. De ce să te deranjezi să postezi ceva nou acum? Oricum nu ştia cum funcţionează afurisitul ăsta de site.

Apoi, într-o după-amiază, Rita a dat peste Myron şi Randie, care se ţineau de mână în hol, şi, pentru a se înveseli, a mers la magazinul de artă şi a început să cumpere materiale. Cărându-şi mărfurile în apartament, s- a ciocnit de câţiva copii apăruţi de nicăieri. Sacii cu pensule, acrilice şi acuarele, pânze şi cutii cu lut - toate s-au împrăştiat pe jos, la fel şi Rita, care a fost prinsă în braţe în ultima clipă de nişte braţe puternice.

Era tatăl copiilor, Kyle, pe care Rita îl văzuse de nenumărate ori prin vizor, dar nu se întâlniseră niciodată. Tatăl din apartamentul „Bună ziua, familie“, vizavi de-al său, tocmai îşi salvase vecina de la o eventuală fractură de sold.

După ce Kyle le-a spus copiilor să-şi ceară scuze pentru că nu se uită unde merg, cu toţii au strâns produsele Ritei şi le-au dus în apartamentul ei. Acolo, în livingul transformat în studio de artă, au văzut lucrarea Ritei care acoperea tot spaţiul - portrete şi picturi abstracte pe şevalet, ceramică lângă roata de olar, desene în cărbune neterminate atârnate de o placă pe perete. Copiii erau în extaz. Iar Kyle era uimit. „Sunteţi foarte talentată“, a spus el. „Cu adevărat talentată. Ar trebui să vindeţi din ele.“ S-au întors în apartamentul lor şi, la scurt timp, când soţia lui Kyle, Anna, a ajuns acasă („Bună ziua, familie!“), copiii şi-au rugat mama să meargă cu ei în apartamentul de vizavi, pentru a vedea camera de zi a „doamnei artiste“. Ca de obicei, Rita se uita pe vizor, iar ciocănitul a venit înainte ca Rita să poată să se îndepărteze. A numărat până la cinci, a întrebat „Cine este?“ şi i-a întâmpinat prefăcându-se surprinsă.

în scurt timp, Rita le preda artă Sophiei, de cinci ani, şi lui Alice, de şapte ani, şi de multe ori li s-a alăturat pentru a lua o cină în familie. într- o după-amiază, Anna a venit acasă şi a strigat „Bună ziua, familie!“ Sophiei şi lui Alice, care pictau în atelierul Ritei. Copiii au strigat înapoi: „Bună ziua!“, apoi Alice s-a întors către Rita şi a întrebat-o de ce nu a răspuns când mama lor a salutat.

„Pentru că nu fac parte din familie“, a spus Rita cu convingere, la care Alice a răspuns: „Ba da, faci. Eşti bunica noastră din California!“ Bunicii fetelor locuiau în

Charleston, respectiv Portland. îi vizitau des, dar Rita era cea care îi vedea aproape în fiecare zi.

între timp, Anna atârnase unul dintre tablourile Ritei deasupra canapelei din living. De asemenea, Rita a pictat două piese personalizate pentru camera copiilor - o dansatoare pentru Sophia şi un unicorn pentru Alice. Fetele erau foarte încântate. Anna a încercat să o plătească pe Rita pentru munca ei, dar aceasta a refuzat, insistând că sunt cadouri, în cele din urmă, Kyle, care era programator, a convins-o pe Rita să-l lase

să adauge o funcţie la site-ul ei, un magazin online. A trimis un e-mail către părinţii colegilor de clasă ai Sophiei şi ai lui Alice şi, în scurt timp, Rita primea comenzi pentru portrete personalizate ale copiilor. De asemenea, un părinte a cumpărat obiecte din ceramică pentru living.

Având în vedere toate evenimente derulate, mă aşteptam ca starea de spirit a Ritei să se îmbunătăţească. Revenise la viaţă şi nu mai trăia atât de retrasă. Avea cu cine să vorbească în fiecare zi. Talentul ei artistic era împărtăşit şi admirat. Nu mai era invizibilă ca atunci când a venit prima dată la terapie. Totuşi, plăcerea, bucuria ei sau orice simţea („E drăguţ, cred“, era tot ce spunea), totul se petrecea sub un nor întunecat, o evocare permanentă a situaţiei în care, dacă Myron chiar credea ce-i spusese în parcare la mall, ar fi ieşit cu ea în locul lui Randie, pe care o considera dezgustătoare, sau că oricât de amabili ar fi fost vecinii ei, nu erau cu adevărat familia ei şi în cele din urmă tot singură avea să moară.

Părea să rămână blocată în ceea ce psihologul Erik Erikson a numit *disperare.*

Pe la mijlocul anilor 1900, Erikson a venit cu conceptul celor opt stadii de dezvoltare psihosocială, care îi ghidează şi astăzi pe terapeuţi. Spre deosebire de stadiile freudiene ale dezvoltării psihosexuale, care se termină la pubertate şi se concentrează pe ideea de sine, stadiile psihosociale ale lui Erikson se concentrează asupra dezvoltării personalităţii într-un context social (cum ar fi modul în care sugarii dezvoltă un sentiment de încredere în ceilalţi). Cel mai important, stadiile lui Erikson continuă pe tot parcursul vieţii, iar fiecare stadiu interconectat implică o criză pe care trebuie să o depăşim pentru a accede la următorul stadiu. Acestea arată astfel:

Sugar (speranţă) - încredere *versus*
neîncredere Copil (voinţă) -
autonomie *versus* ruşine Preşcolar
(scop) - iniţiativă *versus* vinovăţie
Copil de vârstă şcolară (competenţă) - sârguinţă *versus*
inferioritate Adolescent (fidelitate) - identitate *versus*
confuzie Tânăr (dragoste) - intimitate *versus* izolare

Adult (îngrijire) - realizare *versus*
stagnare Vârstnic (înţelepciune) -
integritate *versus* disperare

în general, oamenii de vârsta Ritei se regăsesc în cel de-al optulea stadiu. Erikson a susţinut că, la finalul vieţii, trăim un sentiment de integritate dacă avem convingerea că am avut o viaţă semnificativă. Acest sentiment de integritate ne oferă un sentiment de deplinătate, astfel încât să putem accepta realitatea morţii iminente. Dar dacă avem regrete nerezolvate cu privire la trecut - dacă ne gândim că am făcut alegeri greşite sau nu am reuşit să îndeplinim obiective importante - ne simţim deprimaţi şi fără speranţă, iar asta ne duce la disperare.

Mi s-a părut că disperarea actuală a Ritei în legătură cu Myron era legată de o veche disperare şi de aceea îi era greu să se bucure de orice îmbunătăţire a vieţii ei. Era obişnuită să privească lumea prin prisma pierderilor şi a lipsurilor şi, prin urmare, bucuria îi era străină. Dacă te-ai obişnuit să te simţi abandonat, dacă ştii deja cum este să fii dezamăgit sau respins - ei bine, este posibil să nu îţi placă ceea ce simţi, dar cel puţin nu există surprize. Cunoşti obiceiurile din propria patrie. Pentru că, îndată ce păşeşti pe un teritoriu străin - dacă petreci timp cu oameni de încredere, care te consideră atrăgător şi interesant - s-ar putea să te simţi neliniştit şi dezorientat. Dintr-odată, nimic nu este familiar. Nu ai nici un fel de reper, nimic pentru a merge mai departe şi toată predictibilitatea lumii cu care te-ai obişnuit a dispărut. Locul din care ai venit poate nu că este grozav - ar putea, de fapt, să fie destul de îngrozitor -, dar ştiai exact ce vei primi (dezamăgire, haos, izolare, critică).

Am vorbit despre asta cu Rita, despre cum o bună parte

din viaţa ei şi-a dorit să nu fie invizibilă, să fie *văzută,* iar acum exact asta se întâmpla - în relaţia cu vecinii, cu oamenii care i-au cumpărat creaţiile artistice şi în declaraţia romantică a lui Myron. Aceşti oameni s-au bucurat de compania ei, au admirat-o, au dorit-o, au văzut-o - şi totuşi părea incapabilă să recunoască că se întâmplă ceva pozitiv.

- Aştepţi să se întâmple ceva rău? întreb. Există un termen pentru această teamă iraţională de bucurie: cherofobie *(<chero* este cuvântul

grecesc pentru bucură-te). Persoanele cu cherofobie sunt precum teflonul - nu se lipeşte nimic de ele. E ceva obişnuit ca persoanele cu un trecut traumatizant să fie obişnuite ca dezastrul să le pândească după orice colţ. în loc să se concentreze pe bunătatea care le iese în cale, devin hipervigilente, aşteptând ca orice să meargă prost. Acesta ar fi motivul pentru care Rita cotrobăia încă după şerveţele în geantă, deşi ştia că pe masa de lângă ea era deja o cutie abia desfăcută. Mai bine să nu te obişnuieşti cu o cutie întreagă de şerveţele, cu o familie surogat ce locuieşte alături de tine sau cu persoanele care îţi cumpără obiectele de artă sau cu bărbatul la care visai să te sărute. *Nu-ţi mai face iluzii singură!* în clipa în care te vei simţi prea confortabil - aiurea! - totul va dispărea. Pentru Rita, bucuria nu înseamnă plăcere; este durere anticipativă.

Rita se uită al mine dând din cap aprobator.

- Exact, spune ea. Mereu se întâmplă ceva rău.

Se întâmplase când a ajuns la facultate, unde, deşi mai avea doi pretendenţi care nu îi erau indiferenţi, se căsătorise cu un alcoolic. Se întâmplase când tatăl ei a murit, şi Rita a început să se înţeleagă în sfârşit cu mama ei, doar pentru ca în scurt timp aceasta să fie diagnosticată cu Alzheimer. A fost nevoită să aibă grijă de mama ei, chiar dacă aceasta nu o mai recunoştea de 12 ani.

Desigur, Rita *nu a fost nevoită* să o aducă pe mama ei în perioada aceea să locuiască cu ea, dar a ales astfel deoarece, într-un fel, îi convenea această situaţie. în perioada aceea, nu s-a întrebat niciodată dacă era obligată să aibă grijă de mama ei, atâta vreme cât aceasta nu a avusese grijă de ea în copilărie. Nu îşi bătea capul cu

astfel de întrebări: „Ce le datorez eu părinţilor şi ce îmi datorează ei mie?“ Ar fi putut solicita ajutor specializat pentru mama sa. Rita analizează asta în timp ce vorbim, dar apoi îmi spune că, dacă ar trebui să aleagă din nou, ar proceda la fel.

- Am primit ceea ce meritam, explică ea.

Merită această nenorocire pentru toate faptele sale - faptul că le-a distrus viaţa copiilor ei, lipsa de compasiune pentru durerea celui de-al doilea soţ şi că nu a reuşit niciodată să-şi pună ordine în viaţă. Iar clipele de fericire din ultima perioadă o fac să se simtă oribil. Se simte ca un hoţ,

ca şi cum ar fi câştigat la loterie, dar a furat biletul. Dacă oamenii care au intrat în viaţa ei în ultima vreme ar cunoaşte-o cu adevărat, ar fi scârbiţi. Ar fugi mâncând pământul! îi e scârbă de *ea.* Şi chiar dacă ar fi să-i păcălească cumva o perioadă, câteva luni, un an, cine ştie cât, cum ar putea fi fericită când copiii ei sunt atât de trişti - şi asta din cauza ei? Nu prea e corect, nu? Cum poate cineva care a făcut ceva atât de îngrozitor să mai pretindă dragoste?

Acesta, spune ea, este motivul pentru care nu există nici o speranţă pentru ea. Apucă un şerveţel şi zice:

- S-au întâmplat prea multe. Au fost prea multe greşeli.

Mă uit la Rita şi observ cât de tânără pare în timp ce îmi spune acest lucru - uitându-se la mine cu obrajii îmbujoraţi şi cu braţele încrucişate. Mi-o imaginez ca pe o fetiţă în casa părinţilor, cu părul roşcat prins cu o bentiţă, privind visătoare şi singură în camera ei, întrebându-se dacă era vinovată că părinţii ei deveniseră distanţi cu ea. *Sunt supăraţi pe mine? /- am supărat oare cu ceva şi nu le mai pasă de mine?* Au aşteptat foarte mult să aibă un copil. Oare nu se ridicase la aşteptările lor?

Mă gândesc şi la cei patru copii ai Ritei. Şi la tatăl lor, avocatul, care acum era distractiv, iar o clipă mai târziu era beat şi agresiv. De mama lor, Rita, s-au îndepărtat deoarece găsea mereu scuze pentru tatăl lor, făcând promisiuni în numele său despre care ei ştiau dinainte că sunt minciuni. Cât de confuză şi de chinuitoare trebuie să fi fost copilăria lor! Cât de furioşi trebuie să fie acum! Probabil nici nu vor să aibă de-a face cu mama lor, deşi de-a lungul anilor Rita a încercat de mai multe ori, plângând şi implorând, să aibă o relaţie cu ei. Orice ar vrea ea, sunt şanse ca ei să creadă că mama lor face asta dintr-un singur motiv, şi anume pentru binele ei,

întotdeauna numai pentru binele ei. Presupunerea mea era că motivul pentru care copiii Ritei refuzau să vorbească cu ea era că nu puteau să-i ofere singurul lucru pe care ea părea să şi-l dorească, chiar dacă nu l-ar fi cerut niciodată în mod direct: iertarea.

Rita şi cu mine am vorbit despre motivul pentru care nu şi-a protejat copiii, de ce şi-a lăsat soţul să-i lovească, de ce şi-a petrecut timpul citind, pictând, jucând tenis sau bridge, în loc să fie lângă ei. Şi odată ce am

trecut de explicaţiile pe care şi le-a dat de ani de zile, am ajuns la o concluzie la care nu se aştepta: Rita era invidioasă pe copiii ei.

Povestea Ritei nu era una neobişnuită. Să luăm cazul unei mame care vine dintr-o familie cu bani puţini şi care acum îşi atenţionează copilul de fiecare dată când primeşte o pereche nouă de pantofi sau o jucărie nouă spunând: „Nu vă daţi seama cât de norocoşi sunteţi!“ Un cadou frumos învelit într-o critică. Sau gândiţi-vă la tatăl care merge cu fiul lui pentru a vedea mai multe facultăţi unde ar putea să se înscrie - la care el însuşi visase să ajungă, dar fusese respins - şi care nu se abţine nici o clipă de la comentarii negative la adresa ghidului, a cerinţelor pentru CV sau a căminelor, făcându-l pe fiul său de ruşine şi diminuându-i în acelaşi timp sansele de admitere.

De ce se comportă părinţii astfel? Adesea, aceştia îi invidiază pe copiii lor - oportunităţile pe care aceştia le au, siguranţa financiară sau emoţională pe care o primesc, faptul că ei, copiii, au toată viaţa înaintea lor, perioadă care pentru ei face acum parte din trecut. Părinţii se străduiesc să le ofere copiilor toate lucrurile pe care ei înşişi nu le-au avut, dar, uneori, sfârşesc, fără să-şi dea seama, manifestând resentimente faţă de norocul propriilor copii.

Rita îi invidia pe copiii ei şi pe rudele lor, casa confortabilă cu piscină, oportunităţile de a merge la muzee şi de a călători. îi invidia pe părinţii tineri şi energici. Şi mai era, în parte, şi invidia ei inconştientă - furia legată de toate nedreptăţile -, ce a împiedicat-o să le ofere copiilor ei copilăria fericită pe care ea nu a avut-o sau să-i ocrotească aşa cum şi ea şi-ar fi dorit să fie când era tânără.

Am adus-o în discuţie pe Rita la întâlnirea cu grupul meu de consultare. Deşi era foarte posomorâtă, semăna cumva cu Eeyore, măgăruşul din *Winnie de Pluş,* le-am spus colegilor mei că este o persoană caldă şi interesantă şi, deoarece mă simţeam eliberată după povestea pe care copiii ei o împărtăşeau cu ea, m-am putut bucurat de Rita aşa cum m-aş bucura de prietena părinţilor mei. îmi plăcea mult de ea. Dar oare copiii ei ar fi dispuşi să o ierte?

Eu am iertat-o? a întrebat grupul. M-am gândit imediat la fiul meu, şi numai gândul că cineva ar putea să-l lovească îmi făcea rău, n-aş permite niciodată să se întâmple aşa ceva.

Nu eram sigură.

Iertarea este un lucru complicat, şi mă refer aici la scuze. Ceri iertare pentru că te face să te simţi mai bine sau pentru că îl faci pe celălalt să se simtă mai bine? îţi pare rău pentru ceea ce ai făcut sau încerci pur şi simplu să-i faci pe plac celuilalt, care crede că *ar trebui* să-ţi pară rău pentru ceva ce tu nu te consideri vinovat? *Pentru cine sunt, de fapt, scuzele?*

Există un termen pe care îl folosim în terapie: iertarea impusă. Uneori, oamenii simt că pentru a trece peste o traumă, ei trebuie să ierte persoana care a provocat nenorocirea - părintele care i-a agresat sexual, hoţul care i-a jefuit, individul care le-a ucis fiul. Li s-a spus că, până nu vor ierta, nu vor scăpa de sentimentul de mânie. în mod cert, pentru unii dintre ei, iertarea poate servi ca o eliberare puternică - îl ierţi pe cel care ţi-a făcut rău, fără să-i scuzi acţiunile, şi vei putea merge mai departe. Dar, de multe ori, oamenii se simt presaţi să ierte şi apoi ajung să creadă că este ceva în neregulă cu ei dacă nu pot ajunge acolo - că nu sunt suficient de înţelepţi, suficient de puternici sau suficient de înţelegători.

Ceea ce vreau să spun este că poţi da dovadă de compasiune fără să ierţi. Există multe modalităţi de a merge mai departe, însă a te preface că simţi într-un anumit mod nu este una dintre ele.

Am avut odată un pacient pe nume Dave care avea o relaţie problematică cu tatăl său. în opinia lui, tatăl său era un tiran, o persoană josnică, critic şi plin de el. îi

înstrăinase pe ambii fii de la o vârstă fragedă, iar când au devenit adulţi, avea cu ei o atitudine distantă şi era mereu pus pe harţă. Când tatăl său a murit, Dave avea 50 de ani, era căsătorit şi avea copii. S-a chinuit din răsputeri să ia o decizie în privinţa discursului de la înmormântarea tatălui său. Ce ar fi putut să spună şi să pară credibil? Apoi mi-a povestit că, în timp ce tatăl său se afla pe patul de moarte, l-a apucat de mână şi i-a spus, din senin:

- Aş vrea să mă fi purtat mai bine cu tine. Am fost un ticălos.

Dave s-a albit tot la faţă - tatăl său aştepta iertarea lui în ceasul al doisprezecelea? Vremea în care mai putea repara ceva, a simţit el, a fost cu mult înainte de a părăsi acest pământ, nu în ajunul plecării sale. Nu primeşti automat linişte sau iertare după o confesiune pe patul de moarte.

Dave nu s-a putut abţine şi i-a spus tatălui său:

- Nu te iert.

S-a urât pentru că i-a spus asta şi a regretat chiar în secunda următoare, însă, după toată suferinţa pe care tatăl său i-o provocase şi toată truda pe care o depusese pentru a-şi crea o viaţă bună pentru el şi familia sa, în nici un caz nu putea alege să-i ofere liniştea tatălui său acum spunându-i o minciună. Şi-a petrecut copilăria minţind despre sentimentele sale. Cu toate acestea, s-a întrebat Dave, ce fel de persoană îi spune asta tatălui său muribund?

A mers la tatăl lui să-şi ceară scuze, dar acesta l-a întrerupt.

- Te înţeleg, a spus el. Dacă aş fi în locul tău, nici eu nu m-aş ierta.

Şi atunci s-a întâmplat un lucru foarte ciudat, mi-a spus Dave. Stând acolo şi ţinându-l de mână pe tatăl său, a simţit că ceva s-a schimbat. A simţit, pentru prima dată, compasiune. Nu iertare, ci compasiune. Compasiune pentru bărbatul muribund care trebuie să fi avut propria durere. Şi acea compasiune i-a permis să vorbească cu sinceritate la înmormântarea tatălui său.

De asemenea, compasiunea a fost cea care m-a ajutat să-i fiu alături Ritei. Nu a trebuit să o iert pentru ceea ce le făcuse copiilor ei. La fel ca tatăl lui Dave, asta era ceva

ce trebuia să decidă Rita. S-ar putea să ne dorim iertarea altora, dar asta vine cumva din mulţumirea de sine. Cerem iertare altora pentru a evita covârşitorul efort de a ne ierta singuri.

M-am gândit la ce mi-a spus Wendell la un moment dat, după ce am enumerat propriile greşeli, pentru care mi-a făcut mare plăcere să mă pedepsesc:

- Cât de mare crezi că ar trebui să fie sentinţa pentru această crimă? Un an? Cinci? Zece?

Mulţi dintre noi ne torturăm din cauza greşelilor noastre timp de zeci
de ani, chiar şi după ce am încercat cu adevărat să ne schimbăm. Cât de
rezonabilă este această sentinţă?

>

Este adevărat că în cazul Ritei viaţa copiilor ei a fost afectată semnificativ de eşecurile părinţilor. Ea şi copiii vor simţi mereu durerea trecutului lor comun, dar nu ar trebui să existe şi un fel de izbăvire? A meritat oare Rita să fie persecutată zi de zi, an de an? Am vrut să fiu realistă cu privire la cicatricile considerabile pe care le purtau cu toţii, dar nu voiam să fiu gardianul Ritei.

Nu pot să nu mă gândesc la evoluţia relaţiei ei cu fetele din familia de alături. Şi dacă le-ar fi putut oferi copiilor ei ce le oferă acum celorlalţi?

I-am pus întrebarea asta Ritei:

- Care ar trebui să fie sentinţa ta, pe măsură ce te apropii de 70 de ani, pentru faptele pe care le-ai comis între 20 şi 30 de ani? Au fost fapte semnificative, e adevărat. Dar zeci de ani ai simţit remuşcări şi ai încercat să îndrepţi lucrurile. Nu ar fi trebuit să fii eliberată până acum sau cel puţin să ai parte de o „eliberare condiţionată“? Care crezi că este o sentinţă corectă pentru faptele tale?

Rita rămâne pe gânduri o clipă.

- Condamnare pe viaţă! spune ea.

- Ei bine, zic eu, asta e sentinţa ta. Dar nu sunt sigur că un juriu format din Myron sau familia de alături ar fi de acord.

- Dar oamenii de care îmi pasă cel mai mult, copiii mei, nu mă vor ierta niciodată.

Am dat dezaprobator din cap.

- Nu ştim ce vor decide ei. Dar nu îi ajută în nici un fel să fii nefericită. Suferinţa ta nu schimbă situaţia. Nu le poţi reduce nefericirea purtând-o în tine toată viaţa. Nu merge aşa. Există şi alte modalităţi prin care poţi fi o mamă mai bună pentru ei începând din acest moment. Să te sacrifici pe viaţă nu este una dintre ele.

Observ că i-am atras atenţia Ritei.

- Există o singură persoană în lumea asta care beneficiază de pe urma faptului că nu te poţi bucura de nimic bun în viaţă.

Rita se uită mirată.

- Cine?

- Tu, zic eu.

îi atrag atenţia că durerea poate fi ca un sistem de protecţie. Plasarea într-o zonă de depresie poate fi o formă de evitare. Simţindu-se în siguranţă în spatele acestei dureri, nu trebuie să se confrunte cu nimic şi nici nu trebuie să iasă în lume, unde ar putea suferi din nou. Criticul ei interior o îndeamnă: „Nu trebuie să iau nici o măsură pentru că oricum este inutilă“. Şi mai există un alt beneficiu al nefericirii ei: poate simte că rămâne vie în amintirea copiilor, dacă aceştia se bucură de suferinţa ei. Cel puţin se gândeşte *cineva* la ea, chiar şi într-un mod negativ - şi, în acest sens, nu este complet uitată.

Rita îşi ridică privirea, ca şi cum ar reconsidera durerea prin care a trecut decenii la rând într-un mod cu totul nou. Poate pentru prima dată, Rita pare să vadă criza în care s-a aflat atâţia ani - conflictul pe care Erik Erikson l-a numit integritate *versus* disperare.

Nu pot să nu mă întreb: „Oare ce va alege?“

42

Sufletul meu

Am ieşit să iau prânzul cu colega mea Caroline.

Ne punem la curent cu ultimele evenimente, discutăm despre profesia noastră, când Caroline mă întreabă dacă recomandarea pe care mi-o făcuse la Wendell cu ceva timp în urmă i-a fost utilă prietenului meu. Ca o paranteză, ea spune că discuţia noastră i-a reamintit de vremurile când ea şi Wendell erau colegi de facultate. O colegă din anul lor făcuse o obsesie pentru Wendell, dar sentimentul nu era reciproc, iar Wendell a început chiar să se întâlnească cu altcineva.

Uau! O opresc. Nu pot asculta asta. Recunosc, recomandarea era pentru mine. Pentru câteva secunde Caroline pare şocată, apoi izbucneşte în râs şi ceaiul îi curge din gură.

- îmi pare rău, spune ea, ştergându-şi faţa cu un şerveţel. Credeam că i l-am recomandat unui tip căsătorit. Chiar nu-mi pot imagina că e ceva între voi.

Am înţeles ce voia să spună. E greu să-ţi imaginezi pe cineva cunoscut ca pacient al altui cunoscut, mai ales dacă ştii acea persoană încă din facultate. Ştii prea multe despre amândoi.

îi spun că mi-a fost ruşine atunci - ruşine cu despărţirea mea, cu fiascoul cărţii mele, cu problemele mele de sănătate - şi îmi împărtăşeşte propriile confruntări cu încercarea de a concepe un al doilea copil. Aproape de sfârşitul prânzului, ea îmi povesteşte şi despre o pacientă dificilă şi despre cum nu şi-a dat seama la prima şedinţă

cât de dificilă va fi aceasta - cât de enervantă, solicitantă... de îndreptăţită.

- Am şi eu pe cineva, zic, gândindu-mă la John, dar, în timp, am ajuns să-l plac destul de mult şi să-mi pese de el cu adevărat.

- Sper ca şi pacienta mea să reacţioneze astfel, zice Caroline. Apoi, după ce se gândeşte o clipă, întreabă: Dar, dacă nu se întâmplă astfel, aş

putea să o trimit la tine? Ai timp?

îmi dau seama după tonul ei că glumeşte - mai tot timpul.

îmi amintesc că am vorbit despre asta la grupul meu de consultare, despre John şi despre egoul lui şi constrângerile constante. Ian a glumit: „Ei bine, dacă nu merge bine, asigură-te că îl recomanzi cuiva care nu îţi este foarte drag“.

- A, nu, îi spun acum, clătinând din cap. Nu o trimite la mine.

- Atunci o voi recomanda lui Wendell! spune Caroline, şi râdem amândouă.

- Deci, îi spun lui Wendell în dimineaţa următoarei zile de miercuri, am luat prânzul cu Caroline săptămâna trecută.

N-a zis nimic, dar simt cum privirea lui hipnotică este aţintită asupra mea. încep să-i povestesc ce simţea Caroline în legătură cu pacienta ei, despre cum şi eu mă simt uneori în felul acesta referitor la pacienţi, aşa cum probabil se simte fiecare terapeut, totuşi, spun eu, pe mine mă deranjează. Nu-i judecăm pe oameni prea aspru? Oare suntem suficient de empatici?

- Nu pot identifica de ce, continuu, dar m-am simţit ciudat în legătură cu acea conversaţie toată săptămâna. M-a făcut să mă simt stânjenită într-un mod în care nu mai simţisem, am ieşit să iau prânzul şi...

Faţa lui Wendell este încremenită, ca şi cum ar încerca să-mi urmărească şirul gândurilor.

- Profesional vorbind, spun eu, încercând să fiu mai clară, nu putem păstra totul în noi, dar în acelaşi timp...

- Vrei să-mi pui o întrebare? mă întrerupse Wendell.

îmi dau seama că da. Am multe lucruri de întrebat: oare

Wendell vorbeşte despre mine cu colegii săi la prânz? Oare şi el *simte* acelaşi lucru pentru mine cum am simţit eu pentru pacienta mea Becca înainte să închei cu ea şedinţele de terapie?

însă Wendell folosise singularul - nu „Ai *întrebări* pentru mine?“, ci „Vrei să-mi pui *o întrebare*?“ Recunosc, a procedat astfel pentru că toate întrebările mele converg către una esenţială. Atât de încărcată de sens,

încât nu ştiu cum să o spun cu voce tare. Există oare ceva care ne face să ne simţim mai vulnerabili decât această întrebare: *Mă placi?*

Se pare că a fi terapeut nu m-a făcut imună în a-i răspunde lui Wendell la fel cum îmi răspund pacienţii mei. Devin din ce în ce mai frustrată din cauza lui. Nu-mi place deloc să fiu taxată pentru anularea unei şedinţe atunci când sunt bolnavă (chiar dacă şi eu am aceeaşi politică). Nu îi spun întotdeauna tot ce ar trebui şi distorsionez în mod involuntar (sau premeditat) ceea ce spune. întotdeauna am presupus că atunci când Wendell închidea ochii în timpul şedinţelor noastre, trebuia să-i ofer câteva clipe pentru a procesa informaţiile. Dar acum mă întreb dacă nu cumva este mai mult ca un buton de resetare. Poate că în gând îşi spune: *Fii înţelegător, fii înţelegător, fii înţelegător,* aşa cum obişnuiam eu cu John.

Ca majoritatea pacienţilor, îmi doresc ca terapeutul meu să se bucure de compania mea şi să mă respecte, dar, în cele din urmă, vreau să *contez* pentru el. Să simţi că eşti ascultat cu adevărat, că eşti important, toate astea fac parte din alchimia unei şedinţe bune de terapie.

Psihologul umanist Cari Rogers a practicat ceea ce el numea terapie centrată pe pacient, o convingere ce avea la baza terapiei conceptul de *consideraţie pozitivă necondiţionată.* Trecerea sa de la utilizarea termenului de *pacient* la *client* era reprezentativă în ceea ce priveşte atitudinea lui faţă de persoanele cu care a lucrat. Rogers credea că o relaţie benefică terapeut-client constituie o parte esenţială a tratamentului, nu doar un mijloc, ci şi un scop - un concept inovator atunci când l-a introdus, la mijlocul secolului XX.

Dar consideraţia pozitivă necondiţionată nu înseamnă neapărat că terapeutul îl *place* pe pacient. înseamnă că

terapeutul abordează pacientul cu căldură, că nu are tendinţa de a-şi judeca clientul şi, mai ales, crede cu adevărat în capacitatea clientului de a evolua dacă este educat într-un mediu încurajator şi tolerant. Este un cadru pentru aprecierea şi respectarea „dreptului la determinare“, chiar dacă alegerile pacientului sunt în contradicţie cu ale tale. Consideraţia pozitivă necondiţionată este o atitudine, nu un sentiment.

Doar că eu vreau mai mult decât consideraţia pozitivă necondiţionată a lui Wendell - vreau ca el să mă placă. Se pare că întrebarea mea nu este doar să descopăr dacă eu contez pentru Wendell. Este vorba şi despre a înţelege cât de mult contează el pentru mine.

- Mă placi? am chiţăit patetic şi jenată.

Adică ce poate spune el? Nu va spune nu. Chiar dacă nu mă place, el ar putea să mi-o întoarcă întrebând „Ce crezi?“ sau „Mă mir că întrebi asta acum?“ Sau ar putea răspunde cum aş fi făcut-o eu cu John dacă mi-ar fi pus această întrebare mai devreme. I-aş fi spus adevărul experienţei mele cu el, adică mai puţin despre dacă mi-a plăcut de el şi mai mult despre cât de greu mi-a fost să-l cunosc când m-a ţinut la distanţă.

Dar Wendell nu face nimic din toate astea.

- Chiar îmi placi, spune el într-un mod care mă face să simt că este adevărat. Nu sună rostit nici mecanic, nici entuziast. Este foarte simplu - şi foarte neaşteptat, emoţionant prin simplitatea sa. *Da, îmi placi.*

- Şi tu îmi placi, spun eu, iar Wendell zâmbeşte.

Spune că, deşi îmi doresc să fiu plăcută pentru că sunt inteligentă sau amuzantă, se referea, de fapt, la *neshama,* cuvântul ebraic pentru „spirit“ sau „suflet“. Conceptul se înregistrează instantaneu.

îi povestesc lui Wendell despre o proaspătă absolventă de facultate care, aspirând la o carieră ca terapeut, a întrebat dacă îmi plac pacienţii mei, căci, până la urmă, ei sunt cei cu care terapeuţii îşi petrec timpul în fiecare zi. Am spus că uneori pacienţii par altfel priviţi din afară, dar asta se întâmplă deseori pentru că mă confundă cu cineva din trecutul lor, care poate nu i-au văzut aşa cum îi văd eu. Chiar şi aşa, i-am spus acestei tinere, simt o afecţiune sinceră pentru pacienţii mei tot timpul - pentru situaţiile

lor delicate, curajul lor, sufletele lor. Aşa cum spune Wendell, pentru *neshama* lor.

- Dar într-un mod profesionist, nu? a continuat tânăra, şi atunci am ştiut că nu prea înţelegea foarte bine, deoarece, înainte de a-mi cunoaşte pacienţii, nici eu nu înţelegeam. Şi ca pacient mi-a fost greu să-mi amintesc. Dar Wendell tocmai a reuşit să facă asta.

4

Lucruri pe care nu trebuie să i le spui niciodată unui muribund

- Nu asta trebuie să spui! zice Julie. Vorbeşte despre o colegă care a pierdut o sarcină - e casieră la Trader Joe’s - şi despre cum o altă colegă, încercând să o consoleze, îi spune:

- Totul se întâmplă cu un scop. Pur şi simplu n-a fost să fie.

- Nu trebuie să zici că totul se întâmplă cu un scop, repetă Julie. Nu e vorba de nici un plan divin atunci când pierzi o sarcină sau ai cancer ori copilul tău e ucis de un nebun!

Ştiu ce vrea să zică. Oamenii fac comentarii nepotrivite despre tot felul de nenorociri, iar Julie se gândea să scrie o carte cu titlul *Lucruri pe care nu trebuie să i le spui niciodată unui muribund. Un ghid pentru persoanele binevoitoare, dar care nu au habar.*

Iată câteva cuvinte pe care nu trebuie să le spui, în viziunea lui Julie: Eşti sigură că eşti pe moarte? Ai solicitat o a doua opinie? Fii tare. Ce şanse mai ai? Trebuie să te stresezi mai puţin. Totul ţine de atitudine. Poţi trece peste asta! Ştiu pe cineva care a luat vitamina K şi s-a vindecat. Am citit despre un tratament care micşorează tumorile - este un experiment pe şoricei, dar... Chiar nimeni din familia ta nu a avut aşa ceva? (Dacă Julie ar fi avut antecedente în familie, persoana care

4
3

întreba s-ar fi simţit mai în siguranţă, avea o explicaţie genetică.) în altă zi, cineva i-a spus lui Julie:

- Am cunoscut o femeie care avea acelaşi tip de cancer ca tine.

- *Ai cunoscut?* spune Julie.

- Da, răspunde persoana, jenată. Da, a murit.

Pe măsură ce Julie parcurge lista cu ce nu trebuie să spui, mă gândesc la alţi pacienţi care s-au tot plâns de comentariile unor oameni în diverse

situaţii dificile: încă mai poţi face un copil. Măcar a avut o viaţă lungă. E într-un loc mai bun acum. Când eşti pregătit, îţi poţi lua oricând un alt câine. A trecut un an, poate e timpul să treci peste asta.

Aceste remarci sunt cu siguranţă menite să te consoleze, dar sunt, de asemenea, o modalitate de a-l proteja pe vorbitor de sentimentele incomode pe care le stârneşte situaţia nefericită prin care trece cealaltă persoană. Astfel de banalităţi fac o situaţie groaznică mai plăcută pentru persoana care spune cuvintele, dar îl lasă pe cel care se confruntă cu problema să se simtă supărat şi singur.

- Oamenii cred că, dacă vor vorbi despre faptul că voi muri în curând, va deveni o realitate pentru mine, când deja *este* o realitate, spune Julie, clătinând din cap. Am observat lucru acesta, şi nu doar despre moarte. A nu vorbi despre un lucru nu îl face mai puţin real. îl face şi mai înfricoşător. Pentru Julie, cea mai rea este tăcerea, oamenii care o evită, pentru a nu fi nevoiţi să-i spună, de fapt, lucruri acelea neplăcute. Ea a ales penibilul, în locul ignorării.

- Ce te aştepţi să spună oamenii? o întreb.

Julie se gândeşte puţin înainte de a răspunde.

- Ar putea spune „îmi pare foarte rău“ sau „Te pot ajuta cu ceva?“ sau „Mă simt foarte neputincios, dar îmi pasă de tine“.

Când se mută pe canapea, observ că Julie a slăbit foarte mult în ultima vreme.

- Pot fi sinceri, continuă ea. La un moment dat, o prietenă a izbucnit: „Habar n-am ce-aş putea spune într-o astfel de situaţie!“, iar eu m-am simţit foarte uşurată! I-am spus că înainte să mă îmbolnăvesc nici eu nu aş fi ştiut ce să spun. La şcoală, când elevii mei au auzit

pentru prima dată, toţi au spus: „Ce vom face fără tine?“ Şi asta m-a uns pe suflet, pentru că era o expresie a modului în care gândesc şi simt despre mine. Oamenii spuneau: „Nu se poate!“ şi „Mă poţi suna la orice oră, dacă vrei să vorbeşti cu cineva sau pur şi simplu să vii sau să ieşim să ne distrăm“, îşi aminteau că sunt încă *eu* - că sunt încă prietena lor, nu doar un bolnav de cancer, şi îmi pot vorbi în continuare despre relaţiile lor, despre serviciul lor şi despre cel mai recent episod din *Urzeala tronurilor.*

Dar ceea ce a surprins-o pe Julie cel mai tare în acest proces este cât de intensă a devenit lumea ei. Tot ce obişnuia să considere firesc îi producea acum un sentiment de revelaţie, ca şi cum ar fi fost din nou copil. Gusturi - dulceaţa unei căpşuni, sucul ei picurând pe bărbie sau o plăcintă fragedă care se topea în gură. Mirosuri - florile din faţa casei, parfumul unui coleg, algele ude de pe ţărm, corpul transpirat al lui Matt în timpul nopţii. Sunete - corzile unui violoncel, scârţâitul roţilor de la maşină, râsul nepotului ei. Experienţe - dansul la o petrecere aniversară, privitul oamenilor la Starbucks, cumpărarea unei rochii drăguţe, deschiderea e-mailului. Toate acestea, oricât de banale, o încântă extrem de mult. Devenise hiperprezentă. Observase că oamenii care se amăgesc că au tot timpul în lume devin leneşi.

Nu se aşteptase să experimenteze această plăcere în suferinţa ei, să ajungă să o considere în vreun fel revigorantă. Dar acceptase ideea că, deşi ea moare, viaţa continuă - chiar dacă tot corpul îi este invadat de cancer, îşi verifică în continuare Twitter-ul. La început îşi zicea: *De ce aş pierde chiar şi zece minute din timpul pe care îl mai am să intru pe Twitter? Apoi s-a gândit: De ce nu aş face asta? îmi place Twitter!* De asemenea, încearcă să nu se gândească prea mult la ceea ce va pierde.

- Deocamdată respir bine, spune Julie, însă îmi va fi din ce în ce mai greu, şi mă întristează asta. Dar până atunci respir!

Julie îmi dă mai multe exemple despre ceea ce îi ajută pe oameni atunci când le spui că vor muri.

- O îmbrăţişare este grozavă, spune ea. La fel şi dacă-i spui „Te iubesc“. Preferatul meu este un simplu „Te iubesc“.

- Ţi-a spus cineva asta? întreb.
- Da, Matt.

Când au aflat că are cancer, primele lui cuvinte nu au fost „Vom învinge asta!“ Sau „Ah, la dracu’!“, ci „Jules, te iubesc atât de mult!“ Asta era tot ce ea avea nevoie să ştie.

- Dragostea învinge, spun eu, făcând referire la o poveste pe care Julie mi-a povestit-o despre perioada în care părinţii ei, pe când avea 12 ani, au trecut printr-o perioadă dificilă şi s-au despărţit cinci zile. Până la

sfârşitul săptămânii s-au împăcat, iar când ea şi sora ei au întrebat de ce s-au împăcat, tatăl a privit spre mama lor cu afecţiune şi a spus: „Pentru că până la urmă dragostea învinge. Să nu uitaţi niciodată asta, fetelor“.

Julie dă din cap. Dragostea învinge.

- Dacă scriu această carte, zice, poate voi spune că cele mai bune răspunsuri pe care le-am primit au fost de la oamenii sinceri, care nu îşi căutau cuvintele. Mă priveşte. Aşa, ca tine.

încerc să-mi amintesc ce i-am spus când Julie m-a anunţat că e pe moarte. îmi amintesc că m-am simţit stânjenită prima dată. Ulterior, devastată. O întreb pe Julie ce-şi aminteşte că i-am spus.

Ea zâmbeşte.

- De două ori ai spus acelaşi lucru, şi nu îl voi uita niciodată, pentru că nu mă aşteptam la asta de la un terapeut.

- La ce anume?

- Ai spus spontan, cu voce liniştită şi tristă: „Vai, Julie“ - care era răspunsul perfect, dar ceea *ce nu ai spus*, de fapt, a însemnat pentru mine cel mai mult. Erai copleşită, dar m-am gândit că nu vrei să se vadă, prin urmare nu am mai spus nimic.

Amintirea prinde contur în mintea mea.

- Mă bucur că m-ai văzut plângând şi ai fi putut spune ceva. Poate de acum încolo o vei face.

- Ei bine, acum aş vrea. Adică, acum, că am făcut împreună necrologul, cred că sunt ca o carte deschisă.

în urmă cu câteva săptămâni, Julie şi-a terminat de scris necrologul. Eram în mijlocul unor conversaţii importante la acea vreme, vorbind despre cum voia să moară. Pe cine voia cu ea? Unde voia să fie? Ce şi-ar dori ca alinare? De

ce îi era frică? Ce fel de slujbă sau înmormântare dorea? Ce voia să ştie oamenii şi când?

încă de când începuse să descopere lucruri neştiute despre ea, de la diagnosticarea cancerului - mai multă spontaneitate, mai multă flexibilitate -, Julie era, în adâncul sufletului ei, o planificatoare şi, dacă

tot trebuia să se confrunte cu această sentinţa de moarte timpurie, mai bine să facă ea asa cum îsi doreşte.

Luând în considerare necrologul ei, am vorbit despre ce conta cel mai mult pentru ea. Succesul profesional şi pasiunea pentru cercetare şi pentru studenţii ei. Dimineţile de sâmbătă, când se simţea „ca acasă“ la Trader Joe’s şi sentimentul de libertate pe care îl resimţea acolo. Emma, pe care Julie o ajutase să se înscrie în programul de ajutor social, reuşind astfel să-şi reducă programul de lucru la Trader Joe’s, pentru a se înscrie la facultate. Prietenii cu care participase la maratoane şi cei cu care înfiinţase clubul de carte. în fruntea listei se afla soţul ei („Cel mai bun om din lume alături de care să-ţi petreci viaţa“, spunea ea, „dar şi cel mai potrivit alături de care să înfrunţi moartea“), sora ei, nepotul şi nepoata (Julie era naşa lor). Părinţii şi cei patru bunici, care nu au înţeles cum într-o familie atât de longevivă, Julie murea aşa tânără.

- Este ca şi cum am aş făcut terapie cu steroizi, a spus Julie despre tot ce s-a întâmplat de când ne-am cunoscut. Aşa cum Matt şi cu mine spunem că ne tratăm căsătoria cu steroizi. Trebuie s-o comprimăm în cel mai scurt timp posibil. Când a vorbit despre comprimare, Julie şi-a dat seama că, dacă suferea la gândul că va avea o viaţă atât de scurtă, era doar pentru că viaţa ei fusese una frumoasă.

Acesta este motivul pentru care, până la urmă, după mai multe variante şi revizuiri, Julie a decis că vrea un necrolog cât mai simplu: „în fiecare zi din cei 35 de ani de viaţă“, a vrut să citească ea următoarele cuvinte: „Julie Callahan Blue a fost iubită“.

Dragostea învinge.

44

Mesaj de la Iubit

Stau la birou, lucrez la cartea mea despre fericire, mă chinuiesc cu un alt capitol. Mă motivez cu acest gând: „Dacă termin cartea, data viitoare voi scrie ceva care contează (orice ar însemna asta). Cu cât termin mai repede cartea asta, cu atât mai curând mă pot îndrepta către altceva nou (oriunde ar fi asta)“. Mă cuprinde incertitudinea. Şi acum chiar scriu cartea.

Mă sună prietena mea Jen, dar nu răspund. Am pus-o la curent cu ce nu ştia despre starea mea de sănătate şi mi-a fost de folos la fel ca Wendell - nu să găsesc un diagnostic, ci m-a ajutat să mă liniştesc că nu am un diagnostic.

Am învăţat cum să accept că nu sunt întotdeauna bine, în acelaşi timp mi-am făcut programări la câţiva specialişti care poate îmi vor lua în serios starea de sănătate. Nu mai vreau alţi doctori care să-mi vorbească de uterul meu rătăcitor!

Totuşi, acum trebuie să termin acest capitol - am alocat două ore pentru scris. Tastez cuvinte şi umplu pagină după pagină. Dau gata capitolul aşa cum fiul meu îşi face temele suplimentare pentru şcoală - bine executat, cu scopul de a ajunge la final. Scriu întruna până la ultimul rând al capitolului, apoi îmi ofer o recompensă: îmi pot verifica e-mailul *şi* o pot suna pe Jen! îmi voi lua o pauză de un sfert de oră înainte să trec la următorul capitol. Am revelaţia sfârşitului cărţii - mai am doar capitolul final.

Stau la taclale cu Jen şi îmi citesc mesajele când,

deodată, mi se taie respiraţia. Numele Iubitului apare cu litere îngroşate. Sunt uimită, nu am mai auzit nimic despre el de opt luni, de când am încercat să obţin nişte răspunsuri şi am adus pagini de notiţe din acele discuţii telefonice la biroul lui Wendell.

- Citeşte mesajul! zice Jen când îi spun, însă eu rămân blocată la numele Iubitului. Simt un gol în stomac, deşi diferit faţă de vremea când încă mai speram că se va răzgândi. Simt acel gol deoarece, chiar dacă ar fi avut un fel de revelaţie şi ar mai vrea să fim împreună, aş refuza. Stomacul meu îmi transmite două lucruri: că nu mai vreau să fiu cu el şi, chiar şi aşa, amintirea celor întâmplate încă mai doare. Orice ar avea de spus m-ar putea supăra şi nu aş vrea să fiu distrasă chiar acum. Trebuie să termin cartea aceasta, de care nu îmi pasă, pentru ca mai apoi să scriu ceva de care să-mi pese cu adevărat.

- Poate, îi spun lui Jen, voi citi mesajul de la el după ce mai termin un capitol.

- Atunci trimite-mi-l mie să-l citesc *eu,* zice ea. Nu poţi să mă laşi aşa!

Am râs.

- Bine, am să îl citesc pentru *tine.*

Mesajul este şocant şi predictibil în acelaşi timp.

Nu o să mă crezi, am văzut-o pe Leigh astăzi! Lucrează la noi.

îi citesc lui Jen. Leigh este o cunoştinţă comună, pe care, în sinea noastră, amândoi o consideram enervantă. Dacă am mai fi fost împreună, mi-ar fi spus cu siguranţă această ştire importantă. Dar *acum*? Mi se pare ciudat, ignoră ceea ce s-a întâmplat între noi şi nu realizează unde am ajuns cu discuţiile. Se pare că el ignoră în continuare ce s-a întâmplat între noi - iar eu nu.

- Asta-i tot? întreabă Jen. Atât are de spus duşmanul copiilor?

Tace în aşteptarea reacţiei mele. Nu mă pot aduna, sunt uimită. Pentru mine, mesajul lui este o revenire la poezie,

un rezumat frumos a tot ce am descoperit despre evitare în biroul lui Wendell. Pot să-l citesc chiar ca pe un haiku: trei versuri de cinci, respectiv şapte şi cinci silabe.

Nu o să mă crezi,
am văzut-o pe Leigh astăzi!
Lucrează la noi.

Dar Jen nu este amuzată, e furioasă. Nu contează ce i-am spus despre rolul meu în această despărţire - că, în vreme ce Iubitul ar fi trebuit să fie mai sincer cu sine însuşi şi cu mine la începutul relaţiei, şi eu ar fi trebuit să fiu mai sinceră cu mine şi cu el în legătură cu dorinţele şi temerile mele privitoare la faptul dacă suntem sau nu potriviţi unul pentru celălalt -, ea încă mai crede că el e un prost.

îmi amintesc că încercam să îl conving pe Wendell că Iubitul era un prost; acum mă surprind încercând să îi conving pe toţi că *nu* e aşa.

- Şi ce vrea să însemne asta? întreabă Jen despre e-mail. Nu tu un *Ce mai faci?* Oare chiar este atât de blocat emoţional?

- Nu înseamnă nimic, spun eu. Nu are sens. Nu are rost să încerci să analizezi sau să încerci să înţelegi.

Jen este şocată, însă eu sunt surprinsă că nu mă supără deloc asta. în schimb, mă simt uşurată. Nu mai sunt atât de încordată.

- Sper că nu ai de gând să-i răspunzi, zice Jen, dar aproape că vreau să îi răspund - să îi mulţumesc Iubitului că s-a despărţit de mine şi că nu mi- am mai irosit timpul. Poate că mesajul lui *avea* un sens - sau, cel puţin, să primesc mesajul lui chiar în această zi are importanţă pentru mine.

I-am spus lui Jen că trebuie să mă reapuc de scris, dar, după ce am închis, nu am făcut asta. Nu am răspuns nici la e-mailul Iubitului. Exact cum nu-mi doream o relaţie fără sens, nu voiam să scriu o carte lipsită de sens, chiar dacă am scris deja trei sferturi din ea. Dacă moartea şi nonsensul sunt problemele cele mai arzătoare, înţeleg de ce această carte de care prea puţin îmi pasă m-a stresat aşa - şi că am refuzat înainte de asta o carte despre

parenting. Totuşi, nu mi-am dat seama înainte că îmi cedează corpul, undeva în adâncul sufletului meu trebuie să fi fost conştientă că timpul meu este limitat, aşa că trebuie să-l folosesc inteligent. îmi amintesc de conversaţia cu Julie şi îmi vine chiar acum o idee: când voi muri, nu vreau să las în urma mea echivalentul mesajului de la Iubit.

Pentru o vreme, m-am gândit la faptul că mă simţeam prizonieră, asta deoarece trebuia să termin cartea pentru a avea un avans şi a putea scrie

alta. Dar mesajul Iubitului m-a făcut să mă întreb dacă mai sunt prizonieră în acea închisoare.

Wendell m-a ajutat să nu mai cred în povestea conform căreia ar fi fost în favoarea mea să mă căsătoresc cu Iubitul şi că nu are rost să mai cred că o carte de parenting ar fi dus la rezolvarea situaţiei mele - ambele situaţii sunt poveşti. Anumite lucruri ar fi fost diferite, cu siguranţă. Totuşi, până la urmă tot aş fi căutat un sens, ceva mai profund. Exact aşa sunt şi acum, cu această carte motivaţională stupidă pe care agentul meu mi-a spus că trebuie să o scriu din tot felul de raţiuni practice.

Dar dacă şi acea poveste este greşită? Dacă, de fapt, eu *nu* trebuie să scriu această carte, despre care agentul îmi spune că trebuie, sau dacă va fi un dezastru de carte?

într-un fel, cred că ştiu răspunsul acesta de ceva vreme, dar, deodată, îl văd dintr-o altă perspectivă. Mă gândesc la Charlotte şi la stadiile schimbării. Mă decid că sunt gata de „acţiune“.

Mă apuc din nou de tastat, dar de această dată îi scriu redactorului de la editură: „Vreau să reziliez contractul“.

După o ezitare scurtă, respir adânc şi apăs pe *Trimite.* Mesaj trimis - în sfârşit, adevărul meu călătoreşte rapid prin reţeaua de internet.

45

Barba lui Wendell

E o zi însorită în Los Angeles, iar eu sunt binedispusă. Parchez maşina vizavi de biroul lui Wendell şi aproape că urăsc să mă simt aşa de bine în zilele de terapie - despre ce aş mai putea vorbi cu el?

De fapt, ştiu prea bine. S-ar părea că şedinţele la care pacienţii vin fără să aibă neapărat o problemă sau ceva anume de discutat tind să fie cele mai semnificative. Când permitem minţii să zboare, ne duce în cele mai interesante şi mai neaşteptate locuri. Pe când traversam spre clădirea lui Wendell, am auzit un cântec care venea din maşina cuiva - era *On Top of the World* [în culmea fericirii] al formaţiei Imagine Dragons.

De-a lungul holului spre biroul lui Wendell am fredonat melodia, dar imediat ce am intrat pe uşa sălii de aşteptare, am devenit tăcută, confuză.

Hopa! Păi asta nu e sala de aşteptare a lui Wendell. Distrasă de cântec, am greşit uşa! Râd de greşeala mea.

Ies şi închid uşa, apoi mă uit în jur să văd unde mă aflu. Verific plăcuţa cu numele de pe uşă, care îmi confirmă că sunt, într-adevăr, în locul potrivit. încă o dată, deschid uşa, dar ce văd nu seamănă cu încăperea cunoscută. Pentru o clipă mă panichez, parcă visez: unde sunt?

Sala de aşteptare a lui Wendell a fost schimbată complet. E proaspăt zugrăvită şi toate sunt noi: podeaua, mobila şi tablourile - fotografii interesante în alb şi negru.

Nu mai este nimic din ceea ce bănuiam că fusese mobilă din casa părinţilor lui.

A dispărut vaza cu florile alea artificiale ieftine, iar în locul ei au apărut un urcior de ceramică şi căni pentru apă. Singurul lucru care a mai rămas e maşinăria zgomotoasă care făcea imposibilă interceptarea prin pereţi a discuţiei din interior. Mi se pare că am păşit într-una dintre casele acelea

renovate în urma unei emisiuni TV, care transformă total un spaţiu demodat şi îl face de nerecunoscut.

Vreau să îmi exprim uimirea exact cum procedează proprietarii caselor de la astfel de emisiuni. Arată minunat - simplă şi aerisită, dar şi puţin elegantă, aşa cum este Wendell.

A dispărut şi scaunul pe care stăteam de obicei, aşa că mă aşez pe unul dintre scaunele noi, moderne, cu picioare din oţel şi spătar din piele. Nu l-am mai văzut pe Wendell de două săptămâni. Mi-am imaginat că nu a venit la birou pentru că a plecat în vacanţă, poate chiar la cabana copilăriei lui împreună cu familia lui numeroasă.

Mi-am imaginat fraţii, surorile, nepoatele şi nepoţii lui Wendell, pe care i-am descoperit online, şi am încercat să mi-l imaginez pe Wendell împreună cu ei, petrecându-şi timpul cu copiii săi sau savurând o bere lângă lac.

Dar acum îmi dau seama că şi renovarea se făcea în acelaşi timp.

Starea mea de bine se disipează şi încep să mă întreb dacă mulţumirea mea e reală sau dacă în perioada în care nu am mai venit la Wendell am început să mă simt mai bine.

Un pas spre o stare mai bună este un fenomen în care pacienţii se conving pe ei înşişi că au trecut peste probleme dintr-odată, deoarece, fără să conştientizeze, nu pot tolera anxietatea prin care trebuie să treacă din cauza acestor probleme.

în mod normal, un pacient poate avea o şedinţă dificilă în legătură cu o traumă din copilărie, apoi săptămâna următoare să apară şi să anunţe că nu mai are nevoie de terapie. *Mă simt grozav! Şedinţa aceea a fost eliberatoare!* Pasul spre o stare mai bună are loc în

special când terapeutul sau pacientul a fost plecat şi, în acea pauză, intră în funcţiune sistemele de apărare ale subconştientului. Am fost aşa de bine în ultimele săptămâni. Nu cred că mai am nevoie de terapie! Uneori, această schimbare este autentică. Alteori, pacienţii pleacă fără să anunţe - ca mai apoi să revină.

Paşi spre mai bine sau nu, mă simt dezorientată. în ciuda numeroaselor îmbunătăţiri ale camerei, îmi e puţin dor de mobila veche şi demodată -

mai mult din cauza transformărilor interioare prin care am trecut. Wendell a fost autorul transformării din interiorul meu şi a stârnit schimbarea mea internă. Mă simt, în acelaşi timp, cu mult mai bine acum - „pe parcurs“, deoarece, spre deosebire de modificările de decor, nu există un „după“ decât atunci când murim; uneori mă gândesc la „înainte“ cu un soi ciudat de nostalgie.

Nu l-aş vrea înapoi, dar mă bucur că mi-l amintesc.

Aud cum Wendell deschide uşa şi păşeşte pe podeaua de arţar când vine să mă întâmpine. Mă uit la el, apoi mă mai uit o dată. înainte nu i- am recunoscut cabinetul, acum aproape să nu îl mai recunosc pe el. E ca şi cum cineva mi-ar juca o farsă. *Surpriză! Am glumit!*

în cele două săptămâni cât a lipsit şi-a lăsat barbă. A renunţat la puloverul lui clasic pentru unul mai elegant, cu nasturi, şi-a înlocuit mocasinii cu nişte espadrile la modă, aşa cum poartă John, şi acum arată complet diferit.

- Bună! zice el, ca de obicei.

- Uau! zic eu ceva cam tare. Aşa multe schimbări! Arăt către sala de aşteptare, dar mă holbez la barba lui. Acum chiar arăţi ca un terapeut, adaug în timp ce mă ridic, glumind ca să-mi ascund uimirea.

De fapt, barba lui nu seamănă cu cea a terapeuţilor celebri din istoria îndelungată a psihoterapiei. Barba lui Wendell este modernă. Cu un aspect uşor dezordonat, ciufulit, elegant.

Este... atrăgător?

îmi amintesc că anterior am negat orice transfer romantic cu el. Şi am avut dreptate - cât am fost conştientă de asta. Dar de ce mă simţeam acum atât de stânjenită? Oare în subconştient aveam o aventură pasională cu Wendell?

Mă îndrept spre biroul lui, dar mă opresc imediat la uşă. Şi cabinetul lui a fost redecorat. Dispunerea este ca mai înainte - poziţia canapelei în formă de L, biroul, dulapul, biblioteca, masa şi şerveţelele, dar zugrăveala, parchetul, covorul, picturile, canapelele şi pernele sunt toate schimbate. Arată uimitor! Uluitor. Minunat. Mă refer la *birou.* Biroul arată superb.

- Ai apelat la un decorator? îl întreb, iar el răspunde afirmativ. Mi-am închipuit. Dacă mobila anterioară era creaţia lui, cu siguranţă avea nevoie de un profesionist pentru cea nouă. Totuşi, i se potriveşte perfect lui Wendell. Noul Wendell. Elegantul, dar încă modestul Wendell.

Merg mai departe şi analizez noile perne, le aranjez la spate, pe noua canapea. îmi amintesc cât de temătoare m-am simţit prima dată când m- am aşezat aproape de Wendell, cât de aproape şi de expusă mi se părea că sunt. Acum mă simt din nou aşa. *Dacă sunt atrasă de Wendell?*

Atracţia mea nu ar fi ceva neobişnuit. Până la urmă, dacă oamenii se simt atraşi de colegii lor, de soţiile prietenilor şi de diverşi bărbaţi şi femei pe care îi văd sau cu care se întâlnesc pe parcursul unei zile, de ce nu şi de terapeuţii lor? Mai ales de terapeuţii lor. Impulsurile sexuale apar adesea în timpul şedinţelor de terapie şi cum ar putea să nu apară? Este uşor să combini experienţa intimă a romantismului sau a sexului cu intimitatea de a avea pe cineva care să acorde întreaga sa atenţie detaliilor vieţii tale, să te accepte pe deplin, să te susţină fără gânduri ascunse şi să te cunoască atât de bine. Unii pacienţi chiar flirtează în mod excesiv, adesea fără să îşi conştientizeze motivele ascunse (ca să îl dezechilibreze emoţional pe terapeut; ca să îl distragă de la subiecte delicate; ca să redobândească puterea, dacă se simt neputincioşi; ca să îi mulţumească terapeutului în singurul mod pe care pacientul îl cunoaşte, în funcţie de istoricul lui). Alţi pacienţi nu flirtează, ci neagă vehement orice atracţie, precum John atunci când mi-a spus că nu sunt genul de persoană pe care ar alege-o ca amantă. („Fără supărare.“)

Dar John era mereu atent la aspectul meu: „Acum arăţi

mai mult ca o amantă“ (când mi-am vopsit câteva şuviţe); „Ai grijă, este posibil ca unii oameni să se uite în decolteul ăla“ (când am purtat o bluză cu anchior); „Pantofii ăia sexy sunt pentru o întâlnire după muncă?“ (când purtam tocuri). De fiecare dată, încercam să vorbesc despre „glumele“ lui şi despre sentimentele care stau la baza lor. Şi acum iată, fac o glumă proastă cu Wendell şi zâmbesc tâmp. El mă întreabă dacă este o reacţie la barba lui.

- Nu sunt obişnuită, spun eu. Dar îţi stă bine. Ar trebui s-o păstrezi. Sau poate nu ar trebui, aşa cred. Poate că voi fi prea atrasă... adică, distrasă.

Ridică sprânceana dreaptă şi observ că ochii lui arată diferit astăzi. Mai strălucitori? Şi a avut întotdeauna acea gropiţă? Ce se întâmplă?

- întreb deoarece modul în care îmi răspunzi este legat de modul în care le răspunzi bărbaţilor...

- Tu nu eşti bărbat, îl întrerup, râzând. Nu! zic eu.

Wendell pare surprins.

- Ei, ultima dată când am verificat...

- Bine, dar ştii ce vreau să spun. Nu te privesc ca pe un bărbat. Nu eşti un *tip. Eşti terapeut.* Sunt şocată şi îmi dau seama că vorbesc din nou ca John.

Câteva luni mai înainte, mă chinuiam să dansez la o nuntă din cauza unei crampe musculare la piciorul stâng cauzată de această boală misterioasă. La şedinţa din săptămâna următoare, i-am spus lui Wendell cât de tristă am fost, urmărindu-i pe toţi ceilalţi dansând. Wendell mi-a răspuns că pot dansa şi numai cu un picior bun, doar că am nevoie de un partener.

- Ei bine, spun. Nu despărţirea de un partener m-a făcut să vin aici?

Dar Wendell nu se gândeşte la un iubit. El spune că pot ruga pe oricine,
pot apela la oameni dacă am nevoie de sprijin, pentru
dans sau altceva.

- Nu pot să întreb pe oricine, insist.

- De ce nu?

îmi dau ochii peste cap.

- Mă poţi ruga pe mine, spune el, ridicând din umeri. Sunt un dansator bun, să ştii.

Adaugă că a studiat serios dansul în copilărie.

- Serios? Ce stil de dans?

Nu ştiu dacă glumeşte. încerc să mi-l imaginez pe Wendell dansând, îmi imaginez că se încurcă şi se împiedică.

- Balet, spune el, fără urmă de jenă.

Balet?

- Dar pot dansa orice stil de dans, continuă el zâmbind din cauza faptului că nu îl cred. Fac şi swing, modern. Pe ce melodie ai vrea să dansezi?

- Nu, în nici un caz, spun. Nu am de gând să dansez cu terapeutul meu.

Nu m-a preocupat faptul că făcea aluzie la sex sau că voia să mă sperie;
ştiam că nu avea nici o intenţie de aşa ceva. Mai mult, nu voiam să-mi folosesc timpul la terapie dansând. Aveam *lucruri* de discutat, cum ar fi să mă descurc cu starea mea de sănătate. Dar o parte din mine ştia că asta era doar o scuză pe care mi-am oferit-o, că această intervenţie poate fi utilă, că dansul permite corpului nostru să exprime emoţii într-un fel în care cuvintele uneori nu le pot descrie. Când dansăm, ne exprimăm sentimentele reprimate, permiţând corpului să vorbească în locul minţii - asta ne poate ajuta să ajungem la un nou nivel de conştiinţă. Aceasta este, în parte, terapia prin dans. Este o altă tehnică pe care o folosesc unii terapeuţi.

Şi totuşi, aleg să nu fac asta.

- Sunt terapeutul tău *şi* un tip, spune astăzi Wendell, adăugând că toţi interacţionăm cu oamenii în diferite moduri, în funcţie de lucrurile pe care le remarcăm la fiecare în parte. Lăsând la o parte ceea ce e corect din punct de vedere profesional, nu putem fi indiferenţi la calităţi precum aspectul, îmbrăcămintea, sexul, etnia sau vârsta. Aşa funcţionează transferul. Dacă terapeutul meu ar fi femeie, spune el, m-aş purta cu ea aşa cum mă port cu femeile. Dacă Wendell ar fi scund, m-aş raporta la el ca la cineva care este mai degrabă scund decât înalt. Dacă...

în timp ce vorbeşte, nu mă pot abţine să nu-l privesc pe „noul“ Wendell, încercând să mă acomodez. îmi dau

seama că nu este vorba că nu am fost atrasă de Wendell înainte. Nu eram atrasă de *nimeni.* Am suferit şi abia după ce am început să ies treptat din casă, am început să experimentez din nou acest sentiment.

Uneori, când vine un pacient nou, nu întreb doar: „Ce te aduce aici?“, ci „Ce te aduce aici acum?“ Cuvântul *acum* este cheia. *De ce anul acesta, luna aceasta, azi, ai decis să vii să vorbeşti cu mine?* Părea că despărţirea

a fost răspunsul meu la „De ce acum?“ Dar dedesubt erau suferinţa mea şi incapacitatea de a merge mai departe.

- Aş vrea să mă pot opri din plâns! i-am spus lui Wendell, când lacrimile mele, care parcă nu se mai opreau, ar fi putut să stingă şi un incendiu.

Dar Wendell vedea altfel lucrurile. El mi-a permis să simt şi, de asemenea, m-a făcut să înţeleg că, la fel ca mulţi alţii, am confundat faptul că mă simt *mai puţin* cu faptul că mă simt *mai bine.* Totuşi, sentimentele sunt acolo. Ele ies la iveală în comportamentele inconştiente, în incapacitatea de a fi liniştit, în mintea care abia aşteaptă următoarea distragere, în lipsa poftei de mâncare sau în lupta de a controla pofta de mâncare, în capacitatea redusă de a te controla sau - în cazul Iubitului - în tresărirea piciorului sub cearşaf, în liniştea aceea grea care ascundea un secret pe care îl ţinea în el de luni de zile: nu mai eram ceea ce îsi dorea.

Şi totuşi, oamenii încearcă să-şi reprime sentimentele. Cu doar o săptămână înainte, o pacientă mi-a spus că nu poate sta nici o noapte fără să aprindă televizorul, să adoarmă cu el pornit şi să se trezească după câteva ore. „Când a trecut toată noaptea?“, a întrebat la şedinţa de terapie. Dar adevărata întrebare era: unde au dispărut toate sentimentele ei?

Un alt pacient mi-a spus recent cu regret:

- N-ar fi mai bine să fii unul dintre oameni aceia care nu se frământă pentru nimic, merg în virtutea inerţiei şi îşi trăiesc viaţa fără să o analizeze?

Am spus la un moment dat că există o diferenţă între a analiza şi a scoate în evidenţă, şi, dacă ne reprimăm sentimentele şi trăim doar aparent, nu obţinem pace sau bucurie, ci doar o lipsă de însufleţire.

Deci nu este vorba că sunt îndrăgostită de Wendell. Faptul că, în cele din urmă, îl observ nu doar ca terapeut, ci şi ca om este doar o dovadă că munca noastră împreună m-a ajutat să mă repun pe picioare. Simt din nou atracţie. Chiar am început să ies la întâlniri, am spart gheaţa.

înainte de a pleca, îl întreb:

—De ce acum? făcând referire la renovarea biroului şi la barba sa. Ce te-a determinat să faci toate astea? întreb.

- Barba, spune el, a fost rezultatul faptului că am lipsit de la birou şi nu a fost nevoie să mă bărbieresc; când a venit timpul să mă întorc la birou, am decis că îmi place aşa.

în ceea ce priveşte schimbarea biroului, îmi răspunde foarte simplu:

- Era timpul.

- Dar de ce *acum*? întreb, încercând să-mi formulez următoarea întrebare într-un mod elegant. Se pare că aveai mobilierul acela de... foarte mult timp?

Wendell râde. Nu am formulat prea bine.

- Uneori, spune el, schimbarea se întâmplă pur şi simplu.

Când ajung din nou în sala de aşteptare, trec pe lângă noul ecran, care separă ieşirea de zona cu scaune.

Afară, valuri de căldură se ridică de pe trotuar şi, aşteptând la semafor, îmi vine din nou în minte melodia trupei Imagine Dragons. *I've been waiting to smile, 'ey, been holding it în for a while* [Am aşteptat să zâmbesc din nou, da, m-am abţinut ceva vreme]. Când semaforul se face verde, traversez şi mă îndrept spre parcare, dar azi nu mă duc direct la maşină. Merg pe stradă până ajung în faţa unei vitrine - un salon de cosmetică.

îmi văd chipul în geam şi mă opresc să-mi aranjez bluza - cea de la magazinul Anthropologie, pe care am ales-o pentru întâlnirea din această seară - apoi intru repede înăuntru.

Ajung la timp pentru programarea mea la epilat.

PARTEA AIV-A

Deşi călătorim prin lume ca să găsim frumuseţea, trebuie să o purtăm cu noi, altfel nu o vom găsi niciodată.

RALPH WALDO EMERSON

46

Albinele

Cu un minut înainte de a veni Charlotte la programare, primesc un mesaj de la mama. *Te rog, sună-mă.* în mod normal nu trimite astfel de mesaje, aşa că o sun. Răspunde din prima.

- Nu te alarma, spune ea, ceea ce înseamnă întotdeauna că s-a întâmplat ceva rău, dar tata este în spital.

Nu reuşesc să spun nimic, rămân blocată.

- *Este bine, spune ea repede. Oamenii care se simt bine nu au de ce să fie internaţi în spital.*
- Ce s-a întâmplat? întreb.
- Ei, spune ea, nu se ştie încă.

Spune că tata mânca la prânz şi deodată a spus că nu se simte bine. Apoi a început să tremure şi să aibă probleme cu respiraţia, iar acum sunt amândoi la spital. Se pare că are o infecţie, dar nu ştiu dacă are legătură cu inima sau cu altceva.

- *Este bine, spune mama încontinuu. Se va face bine.*

Cred că spune asta ca să mă convingă pe mine, dar, în acelaşi timp, şi pe ea. Amândouă ne dorim - avem nevoie - ca tata să fie bine.

- Serios, spune ea, este în regulă. Uite, convinge-te.

O aud mormăindu-i ceva tatălui meu în timp ce îi înmânează telefonul.

- Sunt bine, spune el, în loc de salut, dar aud cât de greu respiră.

El îmi spune aceeaşi poveste: lua prânzul şi s-a simţit

deodată rău, fără să amintească de partea cu tremuratul şi dificultatea în respiraţie. Mi-a spus că probabil va sta până mâine, după ce antibioticele îşi fac efectul, deşi când revine mama la telefon, ne întrebăm dacă nu cumva este ceva mai grav. Mai târziu, în noaptea aceea, când am ajuns la spital, am observat că tatăl meu arăta ca şi cum ar fi însărcinat - abdomenul lui era plin cu lichid - şi că i se administrau intravenos mai multe tipuri de

antibiotice, deoarece o infecţie bacteriană gravă s-a răspândit în tot corpul. Trebuie să stea internat o săptămână, pentru a-i scoate lichidul din jurul plămânilor şi pentru a-i stabiliza ritmul cardiac.

Dar, acum, terminând convorbirea cu părinţii, îmi dau seama că am pierdut 12 minute din programarea lui Charlotte. încerc să mă concentrez în timp ce mă îndrept spre sala de aşteptare.

Charlotte sare de pe scaun când deschid uşa.

- Of, în sfârşit! spune ea. Am crezut că poate am greşit ora, dar eu mă programez mereu la această oră; apoi am crezut că am greşit *ziua*, dar nu, este luni - întoarce telefonul spre mine pentru a-mi arăta data -, aşadar atunci m-am gândit că poate, nu ştiu, dar iată-te.

Charlotte a spus toate astea dintr-o singură răsuflare.

- Oricum, bună, spune ea, trecând pe lângă mine şi intrând în cabinet.

Acest lucru poate părea surprinzător, dar când terapeuţii întârzie,
majoritatea pacienţilor devin agitaţi. Deşi încercăm să evităm acest lucru, toţi terapeuţii pe care îi ştiu au lăsat la un moment dat pe un pacient să aştepte. Şi când se întâmplă, pot reapărea vechile stări de neîncredere şi teama de abandon, făcându-i pe pacienţi să simtă orice emoţie, de la supărare la furie.

Când intrăm în biroul meu, îi explic că am primit un telefon urgent şi îmi cer scuze pentru întârziere.

- E în regulă, spune Charlotte cu nonşalanţă, dar pare să nu fie în regulă.

Sau poate că eu nu sunt bine, după apelul cu tatăl meu. *Sunt bine,* a spus el. La fel cum spune şi Charlotte. Chiar sunt amândoi bine? Charlotte se foieşte pe scaun, răsucindu-şi părul şi uitându-se prin cameră. încerc să o

ajut să se regăsească privind-o în ochii, dar îşi mută privirea de la fereastră spre o poză de pe perete, apoi către perna pe care o ţine mereu în poală. Stă picior peste picior şi se agită încontinuu.

- Mă întreb cum a fost pentru tine să nu ştii unde eram, spun eu, amintindu-mi că, acum câteva luni, eram în aceeaşi situaţie, stând în sala de aşteptare a lui Wendell şi întrebându-mă unde se afla *el.*

îmi omoram timpul butonând telefonul, când am observat că a întârziat patru minute, apoi opt. După zece minute, mi-a trecut prin minte că poate a fost implicat într-un accident sau s-a îmbolnăvit şi că în acel moment e posibil să fie la Urgenţă.

M-am tot gândit dacă să sun şi să las un mesaj (nu eram sigură ce să spun: „Bună, sunt Lori. Sunt în sala de aşteptare. Eşti acolo, de cealaltă parte a uşii, completezi fişe medicale? Iei o gustare? Ai uitat de mine? Sau eşti pe moarte?“). Şi chiar când mă gândeam că aş avea nevoie să găsesc un nou terapeut, în principal pentru a putea trece peste moartea *vechiului* terapeut, s-a deschis uşa biroului lui Wendell. A ieşit un cuplu de vârstă mijlocie, bărbatul i-a spus „Mulţumesc“ lui Wendell, iar femeia a zâmbit reţinut. Prima şedinţă, am bănuit eu. Sau dezvăluirea unei aventuri. Aceste şedinţe tind să dureze mai mult.

Am trecut ca vântul pe lângă Wendell şi m-am aşezat pe locul din faţa lui.

„Este în regulă“, am spus când şi-a cerut scuze pentru întârziere. „într- adevăr, am continuat eu, şi şedinţele mele tin mai mult uneori. Este în

' t i p >

regulă.“

Wendell se uită la mine, ridicând din sprânceană. Am ridicat şi eu din sprânceană, încercând să păstrez o anumită demnitate. *Eu, să-mi fac griji pentru că terapeutul meu a întârziat? Haide.* Am izbucnit în râs, apoi am scăpat şi nişte lacrimi. Amândoi ştiam cât de uşurată eram să-l văd şi cât de important a devenit pentru mine. Acele zece minute de aşteptare şi de întrebări nu erau cu siguranţă „în regulă“.

Şi acum - cu un zâmbet forţat pe faţă, dând din picior ca şi când ar avea o convulsie - Charlotte îmi spune din nou

că nu a fost nici o problemă că m-a aşteptat.

O întreb pe Charlotte ce a crezut că s-a întâmplat când nu m-a găsit acolo.

- Nu mi-am făcut griji, spune ea, chiar dacă eu nu spusesem nimic despre îngrijorare.

Apoi ceva îmi atrage atenţia prin fereastra mare cât un perete.

Zburând în cercuri ameţitor de rapide, la câţiva metri în spatele lui Charlotte, în dreapta, văd doi bondari agitaţi. Nu am văzut niciodată albine la înălţimea aceasta, iar astea două arată ca şi cum ar fi drogate. Poate că este un dans de împerechere la albine, mă gândesc. Dar apoi mai apar câteva şi, în câteva secunde, văd un roi de albine zumzăind în cercuri, singurul lucru care ne separă de ele fiind o bucată imensă de sticlă. Unele se lovesc de fereastră şi se târăsc pe geam.

- Cred că o să mă omori, începe Charlotte, fără să observe albinele. Aş vrea să iau o pauză de la şedinţele de terapie.

îmi iau privirea de la albine şi mă uit spre Charlotte. Nu mă aştept astăzi la acest lucru şi am nevoie de un moment să procesez ceea ce a spus, mai ales că există foarte multă mişcare în aria mea vizuală şi nu pot să o urmăresc. Acum sunt sute de albine, atât de multe, încât biroul meu s-a mai întunecat, albinele s-au lipit de geamuri şi nu mai lasă lumina să intre, ca un nor. De unde vin?

Camera este atât de întunecată, încât observă şi Charlotte. întoarce capul în direcţia ferestrei şi ne aşezăm acolo, fără să spunem nimic, doar privind albinele. Mă întrebam dacă va fi supărată la vederea lor, dar, în schimb, pare fascinată.

Colegul meu Mike avea programată o şedinţă de terapie cu o familie şi fiica lor adolescentă în acelaşi timp în care la mine venea un cuplu. în fiecare săptămână, în jur de 20 de minute auzeam de fiecare dată acelaşi zgomot dinspre biroul lui Mike. Adolescenta ţipa la părinţii ei, ieşea furtunos din cabinet, trântind uşa; părinţii ei strigau după ea să se întoarcă, iar ea striga la ei „Nu!“ Apoi Mike o aducea înapoi, calmându-i pe toţi. Primele şedinţe când s-

a întâmplat acest lucru, m-am gândit că poate fi supărător pentru cuplul din biroul meu, dar s-a dovedit că i-a făcut să se simtă mai bine. *Bine că nu suntem noi,* spuneau ei.

Nu-mi plăcea deloc agitaţia din cabinetul lui Mike, îmi distrăgea mereu atenţia. La fel şi albinele. Mă gândesc la tatăl meu, care e în spital, la zece străzi distanţă. Oare aceste albine sunt un semn, o prevestire?

- La un moment dat m-am gândit să devin apicultor, spune Charlotte, rupând tăcerea, şi acest lucru este mai puţin surprinzător pentru mine

decât dorinţa ei bruscă de a pleca. Ea consideră că situaţiile terifiante sunt palpitante - saltul cu paraşuta, scufundările sau să înoţi cu rechinii, în timp ce îmi povesteşte despre visul de a deveni apicultor, cred că metafora este perfectă: o meserie care i-ar cere să poarte îmbrăcăminte de protecţie din cap până în picioare, astfel încât să nu se înţepe şi să ţină la distanţă insectele care ar putea să o rănească atunci când, într-un final, ar aduna mierea. Observ atracţia ei de a avea acest control asupra situaţiilor periculoase, mai ales dacă ai crescut simţind că n-ai avut niciodată controlul.

De asemenea, înţeleg dorinţa ei de a renunţa la terapie, mai ales dacă a fost lăsată să aştepte în mod inexplicabil în sala de aşteptare. Charlotte plănuia să plece sau este o reacţie impulsivă la frica primordială pe care o simţise acum câteva minute? Mă întreb dacă s-a apucat din nou de băut. Uneori oamenii renunţă la terapie deoarece îi face să se simtă responsabili atunci când nu doresc să fie. Dacă au început să bea sau să înşele din nou - dacă au făcut sau nu au reuşit să facă ceva care le provoacă ruşine, preferă să se ascundă de terapeuţii lor (şi de ei înşişi). Uită că terapia este una dintre cele mai sigure locuri pentru a simţi ruşinea. Dar confruntându-se cu minciuna prin omisiune sau cu ruşinea lor, vor dispărea cu totul, iar asta nu rezolvă nimic.

- M-am hotărât înainte să vin astăzi, spune Charlotte. Simt că sunt bine. Sunt încă abstinentă, munca merge bine, nu mă cert la fel de mult cu mama şi nu mă mai întâlnesc cu Tipul, chiar i-am blocat numărul de telefon. Se opreşte. Eşti supărată?

Dacă *sunt* supărată? Cu siguranţă sunt surprinsă, am crezut că a trecut peste frica ei că este dependentă de mine, şi sunt frustrată, care trebuie să recunosc e un

eufemism pentru cuvântul *supărată.* Dar dincolo de furie este faptul că îmi fac griji pentru ea, poate mai mult decât ar trebui.

îmi fac griji deoarece, până nu va reuşi să aibă o relaţie sănătoasă, până nu se va putea înţelege mai bine cu tatăl ei, în loc să penduleze între a se preface că nu există şi a fi devastată atunci când apare, ca apoi să dispară inevitabil din nou, se va chinui şi nu va avea prea mult din ceea ce îşi doreşte. Vreau ca ea să treacă prin asta la 20 de ani, mai degrabă decât la

30. Nu vreau să-şi irosească timpul. Nu vreau să intre în panică într-o zi: *S-a dus jumătate din viaţa mea.* Şi totuşi, nu vreau să o descurajez în a-şi câştiga independenţa. La fel cum părinţii îşi cresc copiii pentru a-i lăsa să se descurce singuri într-o zi, terapeuţii lucrează pentru a renunţa la un moment dat la pacienţi, nu pentru a-i păstra.

Totuşi, simt o grabă în legătură cu această decizie, care e poate confortabil de periculoasă pentru ea, precum săritul dintr-un avion fără paraşută.

Oamenii îşi imaginează că vin la terapie pentru a descoperi ceva din trecut şi pentru a obţine informaţii despre asta, dar o mare parte din ceea ce fac terapeuţii este să lucreze *în prezent,* unde conştientizăm ceea ce se întâmplă zi de zi în mintea şi în sufletul oamenilor. Sunt uşor de rănit? Se simt adesea vinovaţi? Evită contactul vizual? îşi fac continuu griji pentru lucruri care par nesemnificative? Analizăm aceste informaţii şi îi încurajăm pe pacienţi să facă apel la ele în lumea reală.

Wendell a pus astfel problema: „Ceea ce fac oamenii la terapie este ca şi cum ar exersa aruncarea la coş. Este un lucru necesar. Dar apoi trebuie să meargă să joace un meci real“.

Prima dată când Charlotte era aproape de a avea o relaţie adevărată, la aproximativ un an de la începerea terapiei, a încetat brusc să se mai vadă cu acel tip, dar a refuzat să-mi spună motivul. Nu mi-a spus nici de ce nu a vrut să vorbească despre asta. Eram mai puţin interesată de ce s-a întâmplat, mai degrabă doream să ştiu ce a dus la *asta* - dintre toate lucrurile pe care mi le-a spus despre ea -, la Lucrul care nu putea fi discutat. Mă întreb dacă nu cumva astăzi pleacă din cauza acestui lucru.

îmi amintesc cum şi-a dorit să ţină cu dinţii de acest

Lucru - să spună nu solicitării mele.

- îmi este greu să spun nu, a explicat ea, aşa că exersez aici.

I-am spus că, indiferent dacă vorbeşte sau nu despre despărţire, îi va fi la fel de greu să spună da. Incapacitatea de a spune nu se referă în mare măsură la căutarea aprobării - oamenii îşi imaginează că spunând nu, nu vor fi iubiţi de ceilalţi. Totuşi, incapacitatea de a spune da - intimităţii, unei propuneri de slujbă, unui program de dezalcoolizare - reflectă mai

degrabă lipsa de încredere în sine. Oare voi da greş şi de data asta? Oare lucrurile vor merge prost? Nu este mai sigur să rămân unde mă aflu?

Dar mai există ceva. Uneori, ceea ce pare stabilirea unor limite - spunând nu - este de fapt o scuză, o altă modalitate de a evita să spui da. Provocarea pentru Charlotte este să depăşească frica şi să spună da, nu doar la terapie, ci ei înseşi.

Mă uit la albinele adunate pe geam şi mă gândesc din nou la tata şi cum o dată, când mă plângeam de felul în care o rudă încerca să mă facă să mă simt vinovată, tatăl meu a ripostat: „Nu trebuie să accepţi că e vina ta doar pentru că aşa ţi se spune!“

Mă gândesc la asta şi în cazul lui Charlotte: nu vreau să se simtă vinovată că a plecat, să simtă că m-a dezamăgit. Tot ce pot face este să-i spun că sunt aici pentru ea, să-i spun părerea mea şi să o aud pe a ei, să îi dau libertatea de a face asa cum doreşte.

- Ştii, îi spun lui Charlotte în timp ce văd că albinele încep să se împrăştie, sunt de acord că lucrurile stau mai bine în viaţa ta şi că ai muncit din greu pentru ca acest lucru să se întâmple. Am, de asemenea, sentimentul că încă mai lupţi să te apropii de oameni şi că părţile din viaţa ta care ar putea avea legătură cu asta - tatăl tău, conversaţia despre acel tip despre care nu vrei să vorbeşti - sunt prea dureroase pentru a vorbi despre asta. Dacă nu discutăm despre ele, o parte din tine va crede că poţi totuşi să speri că lucrurile vor putea fi diferite - şi că astfel nu vei mai fi singură. Unii oameni speră că terapia îi va ajuta să găsească o modalitate de a fi auziţi de oricine i-a nedreptăţit, moment în care acei iubiţi sau rude se vor lumina şi vor deveni oamenii pe care ei şi i-au

dorit tot timpul. Dar rareori se întâmplă aşa. într-o anumită măsură, a fi un adult împlinit înseamnă a-ţi asuma responsabilitatea propriei vieţi şi să accepţi faptul că acum tu porţi răspunderea pentru alegerile tale. Trebuie să te muţi pe scaunul şoferului şi să fii persoana matură care conduce maşina.

Charlotte priveşte în jos în timp ce vorbesc, dar îmi aruncă o privire la final. Camera este mai luminoasă acum şi observ că aproape toate

albinele au plecat. Au rămas doar câteva rătăcite, unele sunt încă pe geam, altele învârtindu-se în jurul celorlalte înainte de-şi lua zborul.

- Dacă rămâi la terapie, zic cu blândeţe, s-ar putea să fii nevoită să renunţi la speranţa unei copilării mai bune, dar asta doar pentru a-ţi putea crea o viaţă mai bună la maturitate.

Charlotte se uită de ceva vreme în jos, apoi spune:

- Ştiu.

Stăm amândouă fără să rostim nici un cuvânt.

în cele din urmă spune:

- M-am culcat cu vecinul meu.

Vorbeşte despre un tip din bloc care flirta cu ea, dar care i-a spus că nu voia nimic serios. Hotărâse că se va întâlni doar cu bărbaţi care îşi doresc o iubită. Nu voia să se mai întâlnească cu diverse versiuni ale tatălui ei. Voia să nu mai fie ca mama ei. îşi dorea să înceapă să spună nu acestor lucruri şi să zică da, nu pentru a deveni unul dintre părinţii ei, ci, în schimb, persoana pe care încă nu a descoperit-o.

- M-am gândit că, dacă nu mai vin la terapie, m-aş putea culca în continuare cu el, spune ea.

- Poţi face orice doreşti, fie că vii sau nu la terapie, zic eu.

Mă uit la ea aşteptând să-şi dea seama ceea ce ştie deja. Da, nu mai bea alcool şi a renunţat la Tip, nu se mai ceartă cu mama ei, dar stadiile schimbării presupun să nu implici toate planurile în acelaşi timp, pentru a-ţi menţine echilibrul. în schimb, trebuie abordate pe rând, pas cu pas, din ce în ce mai aproape de centrul sensibil: tristeţea, ruşinea ta.

Dă din cap.

- Pur şi simplu nu vreau să mă trezesc peste cinci ani şi

să nu fi avut niciodată o relaţie, zice ea. Peste cinci ani, mulţi oameni de vârsta mea nu vor mai fi singuri, iar eu voi fi fata care se cuplează cu un tip în sala de aşteptare sau cu vecinul, apoi povesteşte despre asta la o petrecere ca fiind încă o aventură. Nici măcar nu-mi pasă.

- Fata populară, spun eu. Cea care nu are nevoi sau sentimente şi care merge în virtutea inerţiei. Dar *tu ai* sentimente.

- Da, spune ea. Să fii fata populară te face să te simţi ca naiba.

Nu a mai recunoscut asta până acum. Şi-a deschis în sfârşit sufletul.

- Să te simţi ca naiba este un sentiment? întreabă ea.
- Cu siguranţă, spun eu.

Şi o luăm de la capăt. Charlotte nu pleacă de data asta. în schimb, rămâne la terapie până învaţă să-şi conducă propria viaţă, să-şi găsească drumul, să se asigure înainte, făcând numeroase alegeri greşite, dar găsind mereu drumul înapoi către direcţia în care vrea cu adevărat să meargă.

47

Kenya

Merg la tuns şi îi spun lui Cory că vreau să anulez contractul pentru carte pe care l-am încheiat cu editorul. îi explic că s-ar putea să dureze mulţi ani de acum încolo până voi putea restitui banii editorului şi s-ar putea să nu reuşesc să mai obţin un alt contract de carte după ce l-am reziliat pe acesta într-un stadiu aşa de avansat, dar simt că mi s-a luat o piatră de pe inimă.

Cory aprobă din cap. îl văd verificându-şi bicepsul tatuat în oglindă.

- Ştii ce am făcut azi-dimineată? zice el.

- Ce? spun eu.

îmi piaptănă firele din faţă şi verifică dacă sunt egale.

- Am vizionat un documentar despre kenyeni, care nu au apă potabilă, spune el. Se sting, iar mulţi dintre ei sunt traumatizaţi de război şi de boală, sunt alungaţi din case şi sate. Rătăcesc doar încercând să găsească nişte apă care să nu îi omoare. Nici unul dintre ei nu merge la terapie şi nu datorează bani editorilor. El face o pauză. Cam asta am făcut eu de dimineaţă.

Se instalează o tăcere stânjenitoare. Eu şi Cory ne uităm unul la altul în oglindă, apoi, uşor, uşor, începem să râdem.

Amândoi râdem de mine, râd şi eu de felul în care oamenii îsi clasifică

suferinţa. Mă gândesc la Julie. „Cel puţin nu am cancer“, ar spune ea, dar asta este o expresie pe care oamenii

sănătoşi o folosesc pentru a-şi minimaliza propriile suferinţe. îmi amintesc cum, iniţial, l-am programat pe John după Julie şi cum făceam, în mod regulat, efortul de a-mi aminti una dintre cele mai importante lecţii din pregătirea mea: nu există o clasificare a durerii. Suferinţa nu trebuie clasificată deoarece durerea nu este un concurs. Cei căsătoriţi uită adesea acest lucru, atrăgând atenţia că

ei au avut primii de suferit - M-am ocupat toată ziua de copii. Meseria mea este mai solicitantă decât a ta. Sunt mai singur decât tine.

A cui durere câştigă, sau pierde?

Durerea este doar durere. Am făcut şi eu acest lucru, cerându-mi scuze lui Wendell, jenată că făceam mare tam-tam despre o despărţire, care nu era nici măcar divorţ; scuze pentru că sufeream de anxietate din cauza consecinţelor financiare şi profesionale foarte reale ale unui contract de carte neonorat, dar care, cu toate acestea, nu erau în nici un caz la fel de grave ca problemele cu care se confruntă oamenii din Kenya. Chiar mi- am cerut scuze că am vorbit despre problemele mele de sănătate - de exemplu, când un pacient a observat că tremuram şi nu ştiam ce să spun - pentru că, până la urmă, cât de gravă era suferinţa mea dacă nu aveam nici măcar un diagnostic, cu atât mai puţin un diagnostic care să se afle în fruntea clasamentului cu „probleme acceptabile din cauza cărora să suferi“? Aveam o boală neidentificată. Nu am - bat în lemn - Parkinson. Nu am - bat în lemn - cancer.

Dar Wendell mi-a spus că, minimalizându-mi problemele, mă judecam pe mine şi pe toţi ceilalţi ale căror probleme le-am poziţionat mai jos în clasificarea durerii.

- Nu poţi scăpa de durere dacă o minimalizezi, mi-a reamintit el. Treci prin durere acceptând-o şi înţelegând ce să faci cu ea. Nu poţi schimba ce negi sau minimalizezi. Şi, desigur, de multe ori, grijile banale sunt manifestările unora mult mai profunde.

- Mai faci terapie pe Tinder? îl întreb pe Cory.

îmi aplică un produs în păr.

- La naiba, da, spune el.

48

Sistemul imunitar psihologic

- Felicitări, nu mai eşti amanta mea, zise John sec în timp ce intră în cabinet cărând sacoşa cu mâncarea noastră pentru prânz.

Mă întreb dacă acesta este modul lui de a-şi lua la revedere. A decis să renunţe la terapie tocmai când începuserăm cu adevărat?

Se îndreaptă spre canapea şi se dă în spectacol când îşi dă telefonul pe silenţios înainte de a-l arunca pe un scaun. Apoi deschide sacoşa şi îmi dă salata mea chinezească de pui. Caută din nou în plasă, scoate nişte betisoare, le ridică:

- Le vrei?

- Da, mulţumesc.

Odată ce ne-am aşezat, mă priveşte nerăbdător, bătând din picior.

- Ei bine, spune el, nu vrei să ştii de ce nu mai eşti amanta mea?

Mă uit la el şi îi transmit din priviri: *Nu am de gând să intru în acest joc.*

- Bine, bine, suspină el. O să-ţi spun. Nu mai eşti amanta mea pentru că i-am mărturisit lui Margo. Ştie că vin la tine. Ia o înghiţitură din salată, mestecă. Si ştii ce a făcut ea? continuă el.

Dau din cap.

- *A înnebunit! De ce ai păstra acest secret? De cât timp se întâmplă asta? Cum o cheamă? Cine mai ştie? Parcă*

am fi amanţi sau ceva, nu?

John râde pentru a se asigura că ştiu cât de bizară i se pare această posibilitate.

- Pentru ea, s-ar putea să pară aşa, îi spun. Margo se simte exclusă şi acum aude că vorbeşti cu altcineva despre viaţa ta. Ea tânjeşte după apropierea asta cu tine.

- Da, spune John, şi pare un pic pe gânduri. Ia mai multe guri din salată, se uită în podea, apoi îşi freacă fruntea ca şi cum tot ce se întâmplă

acolo l-ar secătui. în cele din urmă, ridică privirea. Am vorbit despre Gabe, spune el încet.

Şi apoi începe să plângă în hohote, un plâns gutural, violent pe care îl recunosc instantaneu. Este sunetul pe care l-am auzit la Urgenţă de la părinţii copilaşului înecat când eram studentă la medicină. Este ca un cântec de dragoste pentru fiul lui iubit.

Am o altă amintire dintr-o altă cameră de la Urgenţă, în noaptea în care a trebuit să-l duc cu ambulanţa la spital, pe fiul meu de un an după ce temperatura trecuse de 40 de grade şi începuse să aibă convulsii. în momentul în care paramedicii au ajuns la mine acasă, corpul lui era inert, cu ochii închişi, şi nu reacţiona la vocea mea. în timp ce stau cu John, simt din nou teroarea de a-mi vedea fiul fără viaţă, eu pe targă cu el în braţe, înconjuraţi de medicii de pe Salvare, sirenele par o coloană sonoră suprarealistă. îl aud cum strigă la mine în timp ce îl conectează la aparatul tomograf, forţându-l să stea nemişcat, cu ochii deschişi acum, îngroziţi, implorându-mă să-l ţin, în timp ce se zvârcoleşte violent să ajungă la mine. Strigătele lui, în intensitatea lor, sunau la fel ca bocetul lui John de acum. Undeva pe holul spitalului, îmi amintesc că am văzut ceva ce părea un copil inconştient, sau mort, care era dus pe o targă cu roţi. „Puteam fi noi“, mă gândeam în acel moment. *Am putea fi şi noi aşa până mâine-dimineaţă. Am putea pleca şi noi aşa de aici.*

Dar nu am fost noi. Trebuia să mă întorc acasă cu frumosul meu băiat.

- Regret, îmi pare aşa de rău, spune John printre lacrimi şi nu ştiu dacă îi cere iertare lui Gabe, lui Margo sau mamei lui, ori mie, pentru izbucnirea nervoasă. Le cer tuturor iertare, spune el.

Dar mai ales îi pare rău că nu-şi poate aminti. Voia să

blocheze accidentul, momentele de la spital, clipa în care a aflat că Gabe a murit, dar nu putea. Ce n-ar da să uite momentul când a luat în braţe trupul neînsufleţit al fiului său, pe fratele lui Margo, care i-a smuls pe amândoi de acolo, iar John l-a lovit, strigând: „Nu-l voi părăsi pe fiul meu!“

Ce n-ar da să-şi şteargă din minte scena în care i-a spus fiicei sale că fratele ei murise şi momentul când a sosit familia la cimitir, Margo

prăbuşită la pământ, incapabilă să intre, dar, din păcate, acele amintiri rămân în intacte, sursa coşmarurilor sale care îl trezeau noaptea.

- Amintirile fericite sunt mai vagi, spune el. Gabe în patul lui, îmbrăcat în pijamale cu Batman („Ia-mă în braţe, tati“). înfăşurându-se în hârtie de ambalaj după ce deschidea cadourile de ziua lui. Modul în care Gabe a intrat încrezător în sala de la grădiniţă ca un copil mare, doar pentru a se întoarce la uşă ca să trimită un sărut pe furiş. Sunetul vocii lui („Te iubesc până la lună şi înapoi“). Mirosul acela de copil când mă aplecam să-l sărut. Chicotitul lui. Faţa lui expresivă. Felul de mâncare ori animalul sau culoarea lui preferată (Era albastru sau „curcubeu“ înainte de a muri?). John simte că aceste amintiri se pierd, că detaliile despre Gabe se diminuează oricât de mult s-ar strădui să le păstreze.

Toţi părinţii uită aceste detalii despre copiii lor pe măsură ce aceştia cresc şi deplâng şi această pierdere. însă ar trebui să realizeze că, pe măsură ce trecutul dispare, prezentul este chiar în faţa lor. în cazul lui John, pierderea amintirilor îl aduce şi mai aproape de pierderea lui Gabe.

Aşa că noaptea, îmi spune John, în timp ce Margo clocoteşte presupunând că el lucrează sau se uită la filme pentru adulţi, se ascunde urmărind pe laptop filmuleţe cu Gabe, gândindu-se că sunt singurele imagini pe care le va avea vreodată cu fiul său, exact cum amintirile pe care John le are despre Gabe sunt singurele amintiri pe care le va avea vreodată. Nu vor mai fi altele. Şi dacă amintirile dispar, filmuleţele nu. John spune că a vizionat aceste filmuleţe de sute de ori şi nu mai poate spune care este diferenţa dintre amintirile sale reale şi clipuri. Totuşi, priveşte obsesiv. „Vreau să-l păstrez pe Gabe viu în

mintea mea.“

- Să-l păstrezi viu în minte este modul tău de a nu-l abandona, spun eu.

John aprobă. Spune că şi-l imaginează pe Gabe în viaţă tot timpul -

cum ar arăta, cât de înalt ar fi, ce l-ar interesa. încă îi vede pe băieţii din cartier, prietenii lui Gabe când erau mici, şi îşi imaginează că fiul lui ar fi petrecut timpul împreună şi la gimnaziu, îndrăgostindu-se, bărbierindu-se. De asemenea, îşi imaginează că Gabe ar fi putut trece printr-o fază în care l-ar fi înfruntat pe John şi, atunci când John aude alţi părinţi că se plâng de liceenii lor, se gândeşte ce norocos ar fi să aibă ocazia să-l piseze

pe Gabe pentru teme sau să găsească iarbă în camera lui ori să-l prindă făcând oricare dintre tâmpeniile pe care tind să le facă adolescenţii. El nu va ajunge niciodată să-şi cunoască fiul, aşa cum o fac ceilalţi părinţi, în diferite etape ale vieţii lui.

- Despre ce-ai vorbit cu Margo? întreb.

- Când Margo mă chestiona în legătură cu terapia, zice el, a vrut să ştie de ce. De ce am venit aici. A avut legătură cu Gabe? Am vorbit despre el? Şi i-am spus că nu am venit la terapie pentru a vorbi despre Gabe. Pur şi simplu eram prea stresat. Dar nu a încetat. Nu m-a crezut.

- Aşadar nu aţi vorbit *deloc* despre Gabe?

- I-am spus că tot ce am vorbit este personal. Adică nu pot să vorbesc ce vreau când fac terapie? Cine e ea, poliţista de terapii?

- De ce crezi că e important pentru ea să ştie dacă tu ai vorbit despre Gabe?

Se gândeşte la asta.

- îmi amintesc că, după ce a murit Gabe, Margo a vrut să vorbească despre Gabe cu mine şi chiar nu am putut. Nu a înţeles cum puteam ieşi în continuare la grătare şi la meciurile echipei Lakers şi să mă comport ca o persoană normală, însă în primul an eram în stare de şoc.

Eram paralizat. Mi-am spus: „Mergi mai departe, nu ceda“. Dar anul următor, când mă trezeam, îmi doream să mor. Din exterior păream în regulă, dar în interior eram sfâşiat de durere, înţelegi? Voiam să fiu tare pentru Margo şi Gracie şi trebuia să fac ceva să avem în continuare un acoperiş deasupra capului, aşa că nu puteam lăsa pe nimeni să vadă că sufăr.

Apoi Margo şi-a dorit un alt copil şi am spus, la dracuî bine. Adică, Iisuse, nu eram în stare să fiu tată din nou,

dar Margo era hotărâtă să nu o lase pe Gracie să crească singură. Nu era vorba că *noi* am pierdut un copil. Gracie îşi pierduse singurul frate. Şi casa părea altfel de când nu mai erau doi copii. Nu mai părea o casă cu copii. Liniştea era o reamintire a ceea ce lipsea.

John se apleacă, pune capacul la salată şi o aruncă în coşul de gunoi din cameră. *Pac!* întotdeauna nimereşte la coş.

- Oricum, spune el, sarcina i-a priit lui Margo. A readus-o la viaţă. Dar nu şi pe mine. Mă tot gândeam că nimeni nu-l poate înlocui pe Gabe. în plus, dacă îl omoram şi pe acesta?

John mi-a spus că atunci când a auzit prima dată că mama lui a murit, era sigur că el a omorât-o. înainte de a pleca la repetiţii în noaptea aceea, el a rugat-o să vină repede acasă, să ajungă la timp pentru a-l săruta de noapte bună.

Probabil a murit grăbindu-se spre casă, se gândea el. Desigur, tatăl său i-a spus că a murit în timp ce încerca să-l tragă pe unul dintre elevii ei din calea pericolului, dar John era sigur că asta era o acoperire pentru a-l proteja. Abia când a văzut titlul în ziarul local - tocmai învăţase să citească - a ştiut că este adevărat, nu şi-a ucis mama. Dar ştia, de

asemenea, că ea şi-ar fi dat viaţa oricând pentru el, la fel cum ar fi făcut-o şi el pentru Gabe sau Gracie şi cum ar fi procedat acum pentru Ruby. Dar ar face-o pentru Margo? Nu este atât de sigur. Ea ar face asta pentru el? Nici de asta nu e sigur.

John face o pauză, apoi încearcă să facă o glumă pentru a elimina tensiunea.

- Uau, devine din ce în ce mai greu. Cred că mă voi întinde.

Se întinde pe canapea, încearcă să-şi aşeze o pernă sub cap şi scoate un sunet nemulţumit. („Cu ce e umplută asta, cu carton?“, s-a plâns la un moment dat.)

- într-un mod ciudat, continuă el, am fost îngrijorat că aş putea iubi bebeluşul *prea mult* Ca şi cum l-aş fi trădat pe Gabe. Am fost bucuros că nu a fost tot băiat. Nu cred că aş fi putut rezista să am tot un băieţel, mi- ar fi amintit

prea mult de Gabe - dacă i-ar fi plăcut aceleaşi jucării, aceleaşi maşini de pompieri care îi plăceau şi lui Gabe?

Ar fi fost o agonie continuă şi ar fi fost nedrept pentru copil. Am fost aşa de îngrijorat în legătură cu asta, că am făcut cercetări să aflu când trebuie să facem dragoste în aşa fel încât să avem cele mai mari şanse să avem o fată. A apărut, la un moment dat, şi într-un serial. Cred că era vorba despre o intrigă secundară, un cuplu care a apărut mai târziu, în sezonul trei, cred. întotdeauna făceau dragoste la momentul nepotrivit,

deoarece unul sau celălalt nu se putea controla ca să aştepte. îmi amintesc cât de amuzant mi s-a părut. La cel moment, suferinţa care inspirase scena nu avea nici o logică pentru mine.

- Ideea, spune John, este că nu i-am spus lui Margo. M-am asigurat doar că facem dragoste numai în ziua în care aveam cele mai mari şanse să avem o fată. Apoi m-am agitat până a urmat ecografía. Când medicul ginecolog a zis că pare să fie fată, amândoi am spus: „Eşti sigur?“ Margo şi-a dorit băiat, pentru că îi plăcea să crească băieţi, iar noi aveam deja o fată, aşa că a fost dezamăgită în prima seară. „Nu voi mai creşte niciodată un băiat“, a spus ea. Dar eu eram extrem de fericit! Am simţit că aş putea fi un tată mai bun pentru o fată, în condiţiile date. Apoi, când s-a născut Ruby, am crezut că mor de fericire. M-am îndrăgostit nebuneşte din prima clipă când am văzut-o.

Vocea lui John începe să-i tremure şi se opreşte.

- Ce s-a întâmplat atunci cu durerea ta? întreb.

- Ei bine, la început a fost mai bine - ceea ce, într-un mod ciudat, m-a făcut să mă simt mai rău.

- Pentru că durerea te lega de Gabe?

John pare surprins.

- Nu e rău deloc, Sherlock. Da. Aproape că durerea era o dovadă a iubirii mele pentru Gabe şi, dacă renunţam la ea, însemna că uit de el. Că nu mai conta la fel de mult pentru mine.

- Că, dacă ai fi fericit, nu ai putea fi şi trist.

- Exact. îşi fereşte privirea. încă mai simt aşa.

- Si dacă ar fi ambele? zic eu. Si dacă tristetea - durerea - este cea care > * >

te-a făcut să o iubeşti pe Ruby cu atâta bucurie când ai văzut-o pentru prima dată?

îmi aduc aminte că am tratat la un moment dat o femeie al cărei sot

>

murise. Când s-a îndrăgostit un an mai târziu - o iubire de care avea nevoie în urma pierderii soţului ei - îşi făcea griji că ceilalţi o vor judeca. *{Aşa repede? Nu l-ai iubit pe soţul tău cu care ai fost căsătorită 30 de ani?)* De fapt, prietenii şi familia ei erau bucuroşi pentru ea. Nu judecata *lor* era cea pe care o auzea, ci pe a ei. Dacă fericirea ei era o insultă pentru

amintirea soţului ei? A durat ceva timp să înţeleagă că fericirea ei nu-i diminua dragostea pentru soţul ei - o onora.

John îmi spune că i se pare ironic faptul că Margo era cea care voia să vorbească despre Gabe atunci când John nu putea; mai târziu, dacă John făcea o referire vagă la Gabe, Margo se supăra. Familia lor avea să fie întotdeauna bântuită de această tragedie? Dar căsnicia lui?

- Poate ne amintim unul altuia ce s-a întâmplat - ca şi cum simpla noastră prezenţă ar fi un fel de memento rău, spune John. Ceea ce avem nevoie, adaugă el, privind spre mine, este un fel de împăcare.

Aha, împăcarea cu sine. Ştiu ce vrea să spună John, şi totuşi am crezut întotdeauna că „împăcarea“ este o simplă iluzie. Majoritatea oamenilor nu ştiu că etapele doliului descrise de Elisabeth Kubler-Ross - negarea, furia, negocierea, depresia, acceptarea - au fost concepute în contextul în care pacienţii în fază terminală învaţă să-şi accepte moarte. Abia după câteva decenii, modelul a început să fie folosit, în general, pentru perioada de doliu. Una este să-ţi „accepţi“ sfârşitul, aşa cum se chinuie să facă Julie, dar pentru cei care rămân în urma ta, ideea că ar trebui să ajungă la acceptare i-ar putea face să se simtă mai rău („Ar fi trebuit să trec peste asta până acum“; „Nu ştiu de ce mai plâng uneori după atâţia ani.“). în plus, cum poţi pune punct deodată iubirii şi suferinţei? Chiar ne dorim asta? Preţul pentru o iubire atât de profundă sunt sentimentele puternice, care te fac să simţi că trăieşti.

Psihologul William Worden, specialist în terapia durerii, trece în revistă aceste întrebări prin înlocuirea *etapelor*

cu *sarcini* de doliu. în cea de-a patra sarcină, obiectivul este să *integrezi* pierderea în viaţa ta şi să creezi o legătură continuă cu persoana care a murit, în timp ce găseşti o modalitate de a-ţi continua viaţa.

Dar multe persoane vin la terapie în căutarea rupturii. *Ajută-mă să nu mai simt.* Ceea ce descoperă în cele din urmă este că nu poţi să înăbuşi o emoţie fără să le elimini pe celelalte. Vrei să scapi de durere? Vei scăpa şi de bucurie.

- Amândoi sunteţi foarte singuri în suferinţa voastră, spun eu. Şi în bucurie.

La şedinţe, John a menţionat câteva motive de bucurie: cele două fete; câinele său, Roşie; pregătirea unui serial extraordinar; câştigarea unui alt premiu Emmy; o călătorie cu fraţii săi. Uneori, spune John, nu-i vine a crede că este capabil să simtă bucurie. După ce a murit Gabe, a crezut că nu va putea niciodată trece prin asta. A mers mai departe, şi-a dat seama, dar ca o fantomă. Şi totuşi, la doar o săptămână de la moartea lui Gabe, el şi Gracie se jucau împreună şi, pentru o clipă - poate două - s-a simţit bine. A zâmbit şi a râs de ea, iar faptul că a râs l-a mirat. Cu doar o săptămână în urmă, fiul său murise. Sunetul acela chiar venea de la el?

îi spun lui John despre sistemul imunitar psihologic. La fel cum sistemul imunitar fiziologic ajută corpul să se redreseze în urma atacurilor fizice, creierul ajută la recuperare în cazul unui atac psihologic. O serie de studii ale cercetătorului Daniel Gilbert de la Harvard au descoperit că, pentru a răspunde evenimentelor dificile din viaţă, de la cele devastatoare (să ajungi infirm sau să pierzi pe cineva drag) până la cele mai complicate (un divorţ, o boală), oamenii se descurcă mai bine decât se aşteaptă. Ei cred că nu vor mai râde niciodată, dar nu e adevărat. Ei cred că nu vor mai iubi niciodată, dar o vor face. Merg să cumpere alimente şi văd filme; fac dragoste şi dansează la nunţi; se îndoapă cu mâncare de Ziua Recunoştinţei şi ţin regim de Anul Nou - viaţa îşi reia cursul. Reacţia lui John în timp ce se juca cu Grace nu era neobişnuită; era normală.

Există un alt concept conex pe care îl împărtăşesc cu John: nepermanenţa. Când suferă, de cele mai multe ori, oamenii cred că durerea lor va dura pentru totdeauna.

Dar sentimentele seamănă mai degrabă cu vremea, acum e soare, în clipa următoare sunt nori. Doar pentru că te simţi trist acum, nu înseamnă că te vei simţi aşa şi peste zece minute sau peste o săptămână. Tot ceea ce simţim - anxietate, exaltare, angoasă - vine şi pleacă. Pentru John, ziua de naştere a lui Gabe sau sărbătorile vor fi întotdeauna pline de durere. Dacă aude un anumit cântec în maşină sau are o amintire trecătoare, s-ar putea cufunda pe

moment în disperare. Dar o altă melodie sau o altă amintire s-ar putea să îi aducă o bucurie intensă după câteva minute sau ore.

„Unde, mă întreb, este bucuria lui John cu Margo?“ îl întreb ce îşi imaginează că s-ar fi întâmplat cu Margo dacă nu ar fi avut loc accidentul de maşină. Cum ar fi căsătoria lor astăzi?

- O, pentru Dumnezeu, spune el, crezi că pot rescrie acum trecutul? Se uită pe fereastră, la ceas, la adidaşi, pe care îi descălţase când s-a întins pe canapea. în cele din urmă, se uită la mine.

- De fapt, m-am gândit mult la asta în ultima vreme, spune el. Uneori mă gândesc că eram o familie tânără şi cariera mea înflorea, iar Margo avea grijă de copii şi încerca să conducă o afacere, dar conexiunea dintre noi s-a pierdut, aşa se întâmplă în majoritatea cazurilor în acea etapă a vieţii. Mă gândesc la cum s-ar fi putut schimba lucrurile odată ce ambii copii mergeau la şcoală şi noi avansam în carieră. Ştii, viaţa s-ar fi reîntors la normal. Sau poate că nu. Eram atât de sigur că suntem potriviţi unul pentru celălalt, dar ne facem unul pe altul atât de nefericiţi, încât nici nu-mi mai amintesc când a început asta. Tot ce fac este greşit în ochii ei. Poate că am fi divorţat până acum. Unii spun că partenerii se despart după moartea unui copil, dar poate că am rămas împreună din cauza a ceea ce s-a întâmplat cu Gabe. Râde. Poate că Gabe ne-a salvat căsnicia.

- Poate, îi spun. Sau poate aţi rămas împreună pentru că amândoi doriţi să redescoperiţi părţile din voi care păreau a fi murit în acelaşi timp cu Gabe. Poate amândoi credeţi că vă puteţi redescoperi.

Mă gândesc la familia copilului înecat de la Urgenţă. Ce mai fac ei acum? Au mai făcut un copil? Bebeluşul lor, cel

al cărui scutec era schimbat în timp ce surioara lui de trei ani alerga afară şi s-a înecat, probabil e acum la facultate. Poate acel cuplu s-a destrămat de mult şi ei trăiesc acum cu noii soţi. Sau poate sunt încă împreună, mai puternici ca niciodată, făcând o drumeţie pe traseele încântătoare din apropierea casei lor, din peninsula de la sud de San Francisco, amintindu-şi de trecut şi de iubita lor fiică.

- E amuzant, zice John, cred că în final suntem amândoi pregătiţi să vorbim despre Gabe. Şi acum, că suntem pregătiţi, mă simt mai bine. Adică, mă simt, în acelaşi timp, ca naiba, dar e în regulă, dacă înţelegi ce vreau să zic. Nu e aşa de rău pe cât am crezut.

- Nu e aşa de rău pe cât a fost să *nu* vorbeşti despre Gabe, îi sugerez eu.

- Cum am spus, eşti bună, Sher...

Şi s-a oprit. Zâmbim amândoi. Nu mi-a mai spus Sherlock. Făcea asta înainte ca să păstreze distanţa.

Permiţând ca Gabe să devină mai prezent în viaţa lui, le permite şi altora să fie mai prezenţi. John se ridică în picioare şi începe să se foiască; şedinţa noastră se apropie de sfârşit.

în timp ce se încalţă cu adidaşii şi îşi recuperează telefonul, mă gândesc la remarca lui de mai devreme - i-a spus lui Margo că a venit la terapie din cauza stresului şi mie îmi spune acelaşi lucru destul de des.

- John, îi spun, chiar crezi că ai venit aici din cauza stresului?

- Ce ai, eşti naivă? zice el, cu o strălucire în ochi. Am venit aici să vorbesc despre Margo şi Gabe. Doamne, eşti aşa confuză uneori!

Când pleacă, nu mai are teancul de bancnote pregătit pentru „amanta“ lui.

- Poţi să-mi trimiţi factura, zice el. Nu ne mai ascundem. Suntem în legalitate acum.

49

Consiliere *versus* terapie

- Doreşti consiliere sau terapie? zice Wendell la şedinţa de astăzi, după ce i-am spus că am o întrebare de natură profesională. El ştie că voi înţelege diferenţa, deoarece mi-a mai oferit îndrumare profesională de două ori. Vreau sfaturi (consiliere) sau înţelegere de sine (terapie)?

Prima dată când i-am pus o asemenea întrebare lui Wendell, vorbeam despre frustrarea mea faţă de persoanele care aleg rezolvarea rapidă în detrimentul activităţii mai profunde de psihoterapie. Ca terapeut relativ la început, eram curioasă cum procedează cineva cu mai multă experienţă, în special, Wendell. E bine să aud ce au de spus colegii mai experimentaţi, dar, din când în când, nu pot să nu mă întreb cum face faţă Wendell la frustrările profesiei.

Aveam îndoieli că va răspunde direct la întrebarea mea - că va exprima mai probabil empatia pentru situaţia mea. De fapt, ştiam că îl plasez în poziţia clasică în care se regăsesc adesea terapeuţii: *vreau empatie, dar, dacă mi-o oferi, mă voi simţi supărată şi fără speranţă, pentru că empatia nu va rezolva adevărata mea problemă, aşadar cu ce îmi eşti de folos?* Mă gândeam că ar putea chiar să dea o replică exact ca în *Catch-22* (cel mai bun mod de a dezamorsa o bombă emoţională este să o expui).

în schimb, s-a uitat la mine şi m-a întrebat:

- Vrei o sugestie practică?

Nu eram sigură că l-am înţeles corect. O sugestie *practică*? Glumeşti? Terapeutul meu îmi va oferi un sfat

concret?

M-am apropiat de el.

- Tatăl meu era om de afaceri, a început Wendell. La acea vreme, încă nu îi spusesem că am căutat pe Google informaţii despre el, prin urmare am dat din cap, prefăcându-mă că aceste informaţii sunt noi. El mi-a spus că, la început, tatăl său i-a sugerat să le facă o ofertă potenţialilor

pacienţi: ei ar putea încerca o şedinţă, iar dacă se hotărau să nu continue terapia cu Wendell, acea şedinţă avea să fie gratuită. Deoarece mulţi oameni erau agitaţi cu privire la începerea terapiei, această şedinţă fără riscuri le-ar oferi posibilitatea de a vedea în ce constă terapia şi cum i-ar putea ajuta Wendell.

Am încercat să mi-l închipui pe Wendell având această conversaţie cu tatăl său. Mi-am imaginat plăcerea pe care tatăl său ar fi putut să o aibă oferindu-i sfaturi profesionale fiului său mai blând. Propunerea lui nu era una de top în lumea afacerilor, dar terapeuţii nu prea se gândesc la meseria lor ca la o afacere. Si totuşi, *administrăm* mici afaceri, iar tatăl lui

Wendell trebuie să fi realizat că fiul său, deşi a părăsit compania familiei, a devenit, de fapt, om de afaceri. Poate că s-a bucurat foarte mult să aibă parte de acea conexiune cu fiul său. Şi poate a însemnat foarte mult pentru Wendell, motiv pentru care era dornic să transmită această înţelepciune şi altor terapeuţi ca mine.

în orice caz, tatăl său era inteligent. Imediat ce a făcut această ofertă, cabinetul său s-a umplut de pacienţi.

Dar cel de-al doilea sfat, pe care nu doar că l-am solicitat, dar am şi insistat pentru el, nu a dat roade. în timp ce mă frământam cu dilema mea legată de cartea despre fericire, am insistat ca Wendell să-mi spună ce să fac. Am insistat atât de tare şi de des încât, în sfârşit, Wendell (care, desigur, nu avea cunoştinţe în domeniul afacerilor editoriale) a cedat spre finalul unei şedinţe.

- Ei bine, nu ştiu ce-ar mai fi de spus despre asta, a răspuns el după ce îi pusesem vreo 17 întrebări pe acest subiect. Se pare că va trebui doar să găseşti o modalitate de a scrie cartea asta, aşa încât apoi să poţi scrie ce

doreşti. Apoi s-a ridicat de pe canapea, semn că şedinţa se terminase.

Uneori, terapeutul va „prescrie în mod deliberat problema“ sau simptomul pe care pacientul doreşte să-l rezolve. Unui tânăr care amână căutarea unui loc de muncă i s-ar putea spune la terapie că *nu poate* căuta un loc de muncă; unei femei care nu iniţiază actul sexual cu partenerul i s-ar putea spune să nu facă asta timp de o lună. Această strategie, în care terapeutul le recomandă pacienţilor să nu facă exact

ceea ce nu fac deja, este denumită *intervenţie paradoxală.* Având în vedere consideraţiile etice implicate, un terapeut trebuie să fie bine instruit cu privire la cum şi când să folosească directivele paradoxale, dar ideea folosirii lor este că, dacă pacienţii cred că un comportament sau un simptom depăşeşte capacitatea lor de control, făcând acest lucru voluntar, adică pot alege dacă să îl facă sau nu, vor scăpa de comportamentul nedorit. După ce pacienţii îşi dau seama că aleg un anume comportament, ei pot examina câştigurile secundare - beneficiile involuntare pe care le oferă (evitarea, revolta, un strigăt de ajutor).

Wendell nu făcuse asta. El doar reacţiona la plângerile mele fără sfârşit. Dacă m-aş supăra pentru că agentul meu a insistat încă o dată că nu mai e nimic de făcut şi trebuie să scriu această carte, altfel nu voi primi niciodată un alt contract, Wendell şi-ar pune întrebarea de ce nu pot cere o a doua opinie - sau să vorbesc cu un alt agent. Aş explica faptul că nu puteam aborda alţi agenţi căci nu aveam altceva de oferit decât mizeria în care mă aflam în prezent. Am purtat deseori cu Wendell o versiune a acestei conversaţii, iar, în cele din urmă, am convenit că există doar o cale de ieşire: să scriu în continuare. Aşadar am continuat să mă chinui,

învinovăţindu-mă nu doar pe mine, ci şi pe el pentru situaţia mea neplăcută. Desigur, nu mi-am dat seama că îl învinovăţesc pe Wendell, dar resentimentele au ieşit la suprafaţă la o săptămână după ce i-am trimis e-mail editorului şi i-am spus că nu voi termina cartea. Am fost iritată toată şedinţa şi nu am putut să-i spun ce gândesc.

- Eşti supărată pe mine? a întrebat Wendell, simţind ce gândesc.

Si deodată m-a lovit:

- Da! Sunt *furioasă* pe tine, am răspuns. Şi am adăugat: Ghici ce, mi- am anulat contractul de carte, iar banii şi consecinţele dă-le naibii!

Mă plimbam ca un leu în cuşcă! în special din cauza stării mele medicale misterioase şi a oboselii, voiam să fiu sigură că îmi folosesc timpul pe care îl am la dispoziţie într-un mod folositor. Julie a spus la un moment dat că a înţeles în sfârşit sensul expresiei că „mai trăim numai datorită unui miracol“: vieţile noastre sunt limitate. în ciuda a ceea ce credem în tinereţe, nici unul dintre noi nu are atât de mult timp. La fel ca

Julie, i-am spus lui Wendell, începeam să-mi centrez viaţa doar pe ce este important, mai degrabă decât să stau în letargie, aşadar cine era el să îmi spună să îmi pierd timpul scriind această carte? Toţi terapeuţii fac greşeli, dar în ceea ce îl priveşte pe Wendell, m-am simţit fără să vreau trădată.

Când am terminat ce aveam de spus, s-a uitat la mine gânditor. Nu s-a apărat, deşi ar fi putut. Pur şi simplu, mi-a spus că îi pare rău. Nu reuşise, a spus el, să vadă că se întâmpla ceva important între noi. încercând să îl conving cât de blocată eram, l-am făcut şi pe el să se simtă blocat, încorsetat de închistarea pe care o simţea la mine.

Prins în frustrarea lui, exact ca mine în frustrarea mea, a ales cea mai uşoară cale de scăpare: „Bine, eşti pierdută, scrie naibii cartea!“

- Consilierea de care am nevoie astăzi are legătură cu un pacient, îi spun acum.

îi spun lui Wendell că am un pacient a cărui soţie e pacienta *lui* şi că, de fiecare dată când vin aici, mă gândesc dacă nu cumva este femeia pe care am văzut-o părăsind biroul înainte. Ştiu că nu poate divulga nimic despre pacient, totuşi mă întreb dacă i-a spus cumva că eu sunt terapeuta soţului ei. Şi cum ar trebui să procedăm având în vedere această coincidenţă? în calitate de pacient, pot spune orice vreau despre oricare aspect al vieţii mele, dar nu vreau să împiedic terapia pacientei lui din cauză că am cunoştinţă despre viaţa privată a soţului ei.

- De sfatul acesta aveai nevoie? întreabă Wendell.

Aprob din cap. Având în vedere eşecul anterior, îmi imaginez că este extrem de atent la modul în care răspunde.

- Ce să îţi spun ca să îţi fie de folos? întreabă el.

Mă gândesc la asta. El nu poate răspunde la întrebarea mea dacă Margo are programare la el înaintea mea, nici dacă e conştient că despre Margo este vorba. Nu îmi poate spune dacă faptul că soţul ei e pacientul meu este o informaţie nouă sau dacă ştie asta de mult. N-are cum să-mi spună ce a zis sau nu Margo despre mine. Şi ştiu că, dacă ar fi să spun vreodată ceva despre John, Wendell ar trata totul cu profesionalism şi am vorbi imediat despre asta. Poate vreau sfatul să-mi spună dacă am procedat bine spunându-i despre situaţie.

- Te întrebi vreodată dacă sunt un terapeut bun? îl întreb în schimb. Adică, având în vedere tot ce ai văzut aici?

îmi aduc aminte ce întrebasem anterior: „Mă placi?“ Dar de data aceasta întreb ceva diferit. Apoi spuneam: *Mă iubeşti ca un copil, îmi iubeşti sufletul* (neshama)? Acum spun: *Mă vezi ca pe un adult, un adult competent?* Desigur, Wendell nu m-a văzut niciodată când eram la terapie cu un pacient, niciodată nu mi-a urmărit activitatea. Cum ar putea avea o părere în această privinţă? încep să vorbesc despre asta, dar Wendell mă opreşte.

- *Ştiu* că eşti, spune el.

Nu înţeleg la început. Ştie că sunt un terapeut bun? Pe ce bază? Aşadar Margo crede că relaţia cu John se ameliorează.

Wendell zâmbeşte. Zâmbesc şi eu. Ştim amândoi ce nu-mi poate spune.

- Mai am o întrebare, spun eu. Cum putem face această situaţie mai puţin penibilă?

- Poate că tocmai ai făcut-o, spune el.

Şi are dreptate. în terapia de cuplu, terapeuţii vorbesc despre diferenţa dintre confidenţialitate (spaţiile vitale de care fiecare are nevoie pentru o relaţie sănătoasă) şi păstrarea secretului (care provine din ruşine şi tinde să te macine). Cari Jung a numit secretele „otravă psihică“ şi, după toate secretele pe care nu i le-am spus lui Wendell, mă simt bine că i-am dezvăluit acest secret final.

Nu cer din nou consiliere - adevărul este că Wendell m-a sfătuit încă din prima zi, în sensul că terapia este o profesie pe care o înveţi prin practică - nu doar munca de a fi terapeut, ci şi aceea de a fi pacient. Este o dublă ucenicie, motiv pentru care se spune că terapeuţii îşi pot

vindeca pacienţii doar dacă s-au vindecat pe ei înşişi. (Există multe dezbateri în legătură cu această idee. Precum colegii mei, am văzut pacienţi atingând un nivel de profunzime la care eu pot doar să aspir. Dar nu este surprinzător faptul că, pe măsură ce mă vindec în interior, devin tot mai aptă să îi vindec pe ceilalţi.)

De asemenea, la nivel practic, am dus lecţiile lui Wendell direct în biroul meu.

- îmi amintesc o caricatură cu un deţinut care trage de gratii, i-am spus lui John mai devreme, într-o încercare entuziastă de a-l ajuta să vadă că „idiotul“ despre care vorbea în acea zi nu era cel care îl întemniţase.

Când am ajuns la punctul culminant - gratiile sunt doar în faţa lui - John a zâmbit o secundă apoi mi-a spus:

- Scuteşte-mă! a spus el clipind des. Aşa îi păcăleşti şi pe alţi pacienţi?

Dar el era o excepţie. Intervenţia a funcţionat perfect cu toţi ceilalţi.

Totuşi, cea mai importantă abilitate pe care am învăţat-o de la Wendell
este cum să rămân pe poziţii, dar să îmi manifest şi personalitatea. L-aş critica pe un pacient doar ca să demonstrez ceva? Cu siguranţă nu. Aş cânta? Nu sunt sigură. Dar poate n-aş fi strigat „La dracu’!“ la şedinţa cu Julie dacă nu l-aş fi văzut pe Wendell atât de deschis cu mine. în perioada stagiaturii, terapeuţii învaţă cum să facă terapie ca la carte, stăpânind elementele fundamentale, la fel cum procedezi cu notele muzicale atunci când înveţi să cânţi la pian. în ambele situaţii, odată ce cunoşti elementele de bază, poţi improviza cu pricepere. Regula lui Wendell nu este la fel de simplă ca „Nu există reguli“. *Există* reguli şi suntem instruiţi să le respectăm dintr-un anume motiv. Dar el mi-a arătat că, atunci când regulile sunt dublate de o intenţie bună, lărgeşte definiţia a ceea ce înseamnă un tratament eficient.

Nu mai vorbim despre John sau Margo, dar, după câteva săptămâni, în timp ce mă aşez pe scaun în sala de aşteptare, uşa lui Wendell se deschide şi aud o voce masculină.

- Miercurea viitoare la ora asta?

- Da, ne vedem atunci, răspunde Wendell, apoi uşa biroului se închide.

Un tip în costum se strecoară afară şi se îndreaptă spre hol. *Interesant,*
mă gândesc. Poate că femeia care avea programare înaintea mea a terminat terapia sau poate că era Margo, iar Wendell a făcut schimbarea pentru a-mi proteja identitatea în caz că Margo şi-ar fi dat seama în cele din urmă. Nu întreb, pentru că nu mai contează.

Wendell avea dreptate: penibilul dispăruse. Secretul a fost divulgat, otrava psihică s-a diluat.

Am primit toate sfaturile profesionale de care aveam nevoie - sau a fost terapie?

5

Până la urmă este ziua mea!

Mai sunt zece minute până la şedinţa cu Julie, iar eu stau în bucătăria de la birou şi mănânc nişte covrigei. Nu ştiu când va fi ultima noastră şedinţă. Dacă a întârziat, mă gândesc la ce e mai rău. Ar trebui să o caut între şedinţe sau să o las să sune dacă are nevoie de mine (ştiind că nu prea cere ajutor)? Ar trebui ca limitele terapeuţilor să fie diferite - mai flexibile - cu pacienţii în fază terminală?

Prima dată când am văzut-o pe Julie la magazinul Trader Joe’s, am ezitat să mă aşez la casa ei, dar, după aceea, de fiecare dată când mergeam la magazin, Julie îmi făcea semn cu mâna şi mergeam cu bucurie la casa unde era ea. Dacă era şi fiul meu cu mine, primea o foaie suplimentară cu abţibilduri şi bătea palma cu ea. Iar când Julie nu a mai fost acolo, Zach a observat.

- Unde e Julie? a întrebat el, scanând casele de marcat în căutarea ei când ne apropiam să plătim. Nu era vorba că nu discutam despre moarte cu el - o prietenă apropiată din copilărie murise de cancer cu câţiva ani înainte şi îi spusesem lui Zach adevărul despre boala ei. Dar, din cauza confidenţialităţii terapeut-pacient, nu am putut dezvălui mai multe despre Julie. O întrebare duce la alta şi ajungeam astfel la lucruri pe care nu i le-aş fi putut spune.

- Poate că a făcut schimb de tură, am spus, ca şi cum n-aş cunoaşte-o în afara slujbei de la Trader Joe’s. Sau poate că s-a angajat în altă parte.

5

0

-Nu şi-ar schimba locul de muncă, a spus Zach. îşi *adoră* locul de muncă. Am fost uluită de răspunsul lui: chiar şi un copil putea observa asta.

Negăsind-o pe Julie, am mers la casa Emmei - femeia care s-a oferit să poarte copilul lui Julie. Şi Emma îi oferă lui Zach abţibilduri în plus.

Dar în birou, în aşteptarea lui Julie, îmi pun aceeaşi întrebare pe care şi- a pus-o Zach: „Unde este Julie?“

Există un cuvânt pe care îl folosim pentru sfârşitul terapiei: *încheiere.* întotdeauna mi s-a părut că sună ciudat de dur pentru ceea ce ar trebui să fie, în mod ideal, o experienţă caldă, emoţionantă şi chinuitoare în acelaşi timp, la fel ca o absolvire. în general, când terapia se încheie, activitatea se îndreaptă spre stadiul său final: să îţi iei la revedere. în şedinţele respective, eu şi pacientul consolidăm schimbările care s-au produs vorbind despre „proces şi progres“. Ce a fost de ajutor pentru ca persoana să ajungă unde este astăzi? Sau ce nu a funcţionat? Ce a învăţat despre ea însăşi - punctele sale forte, provocările, scenariile şi poveştile sale - şi ce strategii de a face faţă şi modalităţi mai sănătoase de a trăi poate lua cu ea când pleacă? Şi dincolo de toate astea, desigur, ne întrebăm cum să ne luăm la revedere.

în viaţa de zi cu zi, mulţi dintre noi nu avem experienţa unor despărţiri notabile, uneori nici măcar nu ne luăm adio. Procesul de încheiere permite cuiva, care a petrecut mult timp frământându-se să rezolve o problemă importantă de viaţă, să facă mai mult decât să plece pur şi simplu: „Păi, mulţumesc din nou. Pa, pa!“ Cercetările arată că oamenii tind să-şi amintească experienţele în funcţie de modul în care acestea iau sfârşit, iar încheierea este o etapă importantă în terapie deoarece oferă pacienţilor experienţa unei concluzii pozitive într-o viaţă de finaluri negative, nerezolvate sau pustii.

Cu toate acestea, eu şi Julie ne pregăteam pentru un alt tip de încheiere. Ştim amândouă că în cazul ei terapia se va încheia atunci când va muri; i- am făcut această promisiune. Iar şedinţele noastre au constat în ultimul timp mai mult din clipe de tăcere, nu pentru că evitam să

spunem ceva, ci pentru că aşa era mai cinstit pentru amândouă. Momentele noastre de tăcere sunt numeroase, iar emoţiile noastre plutesc în aer. Dar clipele de tăcere sunt şi din cauza stării ei deplorabile. Este lipsită de vlagă, iar vorbirea îi este afectată. Paradoxal, Julie pare sănătoasă, chiar dacă e slabă, motiv pentru care multor oameni nu le vine să creadă că e pe moarte. Uneori, nici mie nu-mi vine să cred. Şi, într-un fel, momentele

noastre de tăcere servesc unui alt scop: ne dau iluzia că putem opri timpul în loc. Timp de 50 de minute încântătoare, amândouă am primit un răgaz de a fi departe de lumea exterioară. Ea se simte în siguranţă aici, mi-a spus, nu trebuie să se gândească la oamenii care îşi fac griji din cauza ei, au şi ei propriile sentimente.

- Dar şi *eu* am sentimente faţă de tine, am spus în ziua în care Julie a pomenit despre asta.

S-a gândit o secundă la asta şi apoi mi-a spus:

- Ştiu.

- Vrei să ştii care sunt? am întrebat.

Julie zâmbi.

- Ştiu şi asta. Şi apoi ne-am întors la tăcere.

Desigur, între clipele de tăcere, eu şi Julie mai vorbeam. A spus că, de curând, se gândea la călătoriile în timp. Ascultase o emisiune la radio despre acest subiect şi mi-a spus un citat care îi plăcea, o descriere a trecutului ca „o enciclopedie de dezastre pe care încă le putem remedia“. A reţinut citatul, a spus ea, pentru că o făcuse să râdă. Apoi a făcut-o să plângă. Pentru că nu va trăi niciodată suficient de mult pentru a avea această listă pe care o dobândesc alţii până când ajung la bătrâneţe - relaţii pe care ar vrea să le repare, cariere pe care ar vrea să le urmeze, greşeli asupra cărora ar reveni şi le-ar „evita“ de această dată.

în schimb, Julie călătorea în trecut pentru a retrăi momente din viaţa ei de care se bucura: petrecerile de ziua de naştere când era copil, vacanţele cu bunicii, întâia dragoste, prima sa carte, cea dintâi discuţie cu Matt, care a durat până în zori şi încă nu s-a încheiat. Dar, chiar dacă ar fi sănătoasă, a spus ea, nu ar vrea să călătorească niciodată în viitor. Nu ar vrea să cunoască intriga filmului,

să ştie rezumatul.

- Viitorul înseamnă speranţă, a spus Julie. Dar unde este speranţa dacă deja ştii ce se întâmplă? Pentru ce trăieşti atunci? Pentru ce te mai străduiesti?

M-am gândit imediat la diferenţa dintre Julie şi Rita, dintre tineri şi vârstnici, numai că în altă ordine. Julie, care era tânără, nu avea viitor,

însă era fericită cu trecutul ei. Rita, care era o femeie vârstnică, avea un viitor, dar chinuită de trecutul ei.

în acea zi, Julie a adormit la şedinţă pentru prima dată. A tras un pui de somn, iar când s-a trezit şi a realizat ce se întâmplase, jenată, a făcut o glumă despre cum am călătorit eu în timp cât ea dormea, dorindu-mi să fiu în altă parte.

I-am spus că nu-mi doream acest lucru. îmi aminteam că auzisem probabil aceeaşi emisiune pe care o auzise şi ea la radio şi mă gândeam la o observaţie de la sfârşitul acelei emisiuni - că toţi călătorim în timp, în viitor, şi exact cu aceeaşi viteză: 60 de minute pe oră.

- Atunci cred că suntem colege de călătorii în timp aici, a spus Julie.

- Suntem, am spus. Chiar şi când te odihneşti.

Altă dată, Julie a rupt tăcerea spunându-mi că Matt crede că a luat-o razna cu planificarea petrecerii morţii ei la fel cum unele mirese devin insuportabile exagerând cu organizarea nunţii. Ea chiar a angajat un specialist în evenimente pentru a o ajuta să-şi concretizeze ideea petrecerii de înmormântare („Până la urmă este ziua *meal“)* Şi, în ciuda disconfortului iniţial, Matt era acum complet implicat.

- Am organizat o nuntă împreună şi acum planificăm amândoi o înmormântare, a spus Julie. A fost una dintre cele mai intime experienţe din viaţa lor, plină de dragoste profundă, durere imensă şi umor negru. Când am întrebat cum ar vrea ea să fie în acea zi, mai întâi mi-a spus:

- Ei bine, aş prefera să nu fiu moartă în ziua respectivă, dar dacă asta nu se poate, nu vreau să fie totul numai o tristeţe. îi plăcea ideea unei „celebrări a vieţii“, despre care organizatorul de evenimente i-a spus că era foarte populară în prezent, dar nu i-a plăcut mesajul pe care îl

transmitea.

- E o înmormântare, pentru Dumnezeu! a zis ea. Toţi oamenii cu cancer din grupul meu spun: „Vreau ca oamenii să sărbătorească! Nu vreau ca oamenii să fie trişti la înmormântarea mea“. Şi eu gândesc: De ce naiba? *Ai murit!*

- Tu vrei ca oamenii să sufere şi să fie afectaţi de moartea ta, am spus. Si să îsi amintească de tine.

Julie mi-a spus că doreşte ca oamenii să îşi aducă aminte de ea în felul în care ea mă poartă în minte între şedinţe.

- Voi conduce maşina şi mă voi panica de ceva, dar apoi îţi voi auzi vocea, a explicat ea. îmi voi aminti ceva din ce ai spus tu.

M-am gândit cum am procedat eu cu Wendell - cum i-am interiorizat întrebările, modul său de reîncadrare a situaţiilor, vocea lui. Aceasta este o experienţă universală, aşa că un test esenţial pentru a vedea că un pacient este gata de încheiere este să audă în minte vocea terapeutului, ascultând-o în situaţii-limită şi eliminând practic nevoia şedinţelor de terapie.

„Am început să fiu deprimat“, ar putea spune un pacient aproape de sfârşitul tratamentului, „dar apoi m-am gândit la ce ai spus luna trecută“.

Am avut multe conversaţii în minte cu Wendell, iar Julie a procedat la fel cu mine.

- Poate par nebună, a zis Julie, dar ştiu că am să îţi aud vocea atunci când voi muri - am să te aud oriunde voi fi.

Julie mi-a spus că a început să se gândească la viaţa de apoi, concept în care, a insistat să spună, nu crede întru totul, dar l-a avut în vedere totuşi „pentru orice eventualitate“. Va fi singură? Speriată? Toţi pe care îi iubea erau încă în viaţă - soţul, părinţii, bunicii, sora, nepotul şi nepoata ei. Cine i-ar ţine companie acolo? Şi apoi şi-a dat seama de două lucruri: în primul rând, bebeluşii ei din avorturile spontane ar putea fi acolo, oriunde s-ar fi aflat acest „acolo“ şi, în al doilea rând, începea să creadă că va auzi, la un nivel spiritual, neştiut de ea, vocile celor pe care îi iubea.

- Nu aş spune niciodată acest lucru dacă n-aş fi pe moarte, a spus ea cu timiditate, dar te includ şi pe tine printre cei pe care îi iubesc. Ştiu că eşti terapeutul meu,

aşadar sper să nu crezi că este ciudat, dar când le spun oamenilor că îmi iubesc terapeutul, chiar vorbesc serios.

Deşi am ajuns să mă ataşez de mulţi pacienţi de-a lungul anilor, nu am folosit niciodată aceste cuvinte cu nici unul dintre ei. La cursuri, am fost învăţaţi să fim atenţi la cuvintele noastre pentru a evita interpretările greşite. Există multe modalităţi de a transmite pacienţilor că ţinem la ei fără să ajungem pe un teritoriu riscant. A spune „te iubesc“ nu este unul

dintre ele. Dar Julie a spus că mă iubeşte - nu aveam de gând să păstrez un ton profesional şi să-i dau un răspuns mai prejos.

- Şi eu te iubesc, Julie, i-am spus în acea zi.

A zâmbit, apoi a închis ochii şi a adormit din nou.

Acum, în timp ce stau în bucătărie şi o aştept pe Julie, mă gândesc la acea conversaţie şi ştiu că o să aud şi eu vocea ei, mult timp după moartea ei, mai ales în anumite momente, cum ar fi când fac cumpărături la Trader Joe’s sau când voi împături rufe şi voi vedea printre ele bluza de la pijama cu mesajul *Namast’ay în Bed.* Am să păstrez acea pijama nu ca să- mi amintesc de Iubit, ci de Julie.

încă mai ronţăi covrigi când se aprinde lumina verde. îmi mai îndes unul în gură, mă spăl pe mâini şi răsuflu uşurată.

Julie a venit devreme azi. E încă în viaţă.

51

Dragă Myron

Rita poartă cu ea un portofoliu cu opere de artă, o mapă mare, neagră, cu mânere din plastic, care are cel puţin un metru lungime. A început să predea artă la universitatea din oraş, cea pe care ar fi absolvit-o dacă nu ar fi renunţat ca să se căsătorească, iar astăzi şi-a adus lucrările pentru a le arăta şi studenţilor săi.

i >

Portofoliul ei conţine schiţe pentru modelele pe care le vinde pe site-ul său, o serie bazată pe propria viaţă. Imaginile sunt comice şi chiar par de benzi desenate, dar temele lor - regret, umilire, timp, sex la 80 de ani - dezvăluie întunericul şi profunzimea lor. Mi-a arătat asta înainte, dar acum, când Rita caută în portofoliu, scoate altceva: un carneţel galben.

Nu mai vorbise cu Myron de la sărutul de acum mai bine de două luni - l-a evitat, de fapt, mergând într-o altă zonă a mall-ului, l-a ignorat când bătea la uşă (Rita foloseşte acum vizorul doar pentru a vedea cine este la uşă, nu ca să-i spioneze pe vecinii ei) şi încerca să plece de acasă neobservată. I-a luat ceva timp să scrie o scrisoare, insistând pe fiecare rând. îmi spune că nu ştie dacă mai au vreun sens cuvintele ei, iar după ce a citit-o din nou de dimineaţă, este convinsă că nu ar trebui să o mai trimită deloc.

- Pot să ti-o citesc înainte de a mă face de râs? se întreabă ea.

- Bineînţeles, zic eu, şi aşază carneţelul galben în poală.

Din locul în care stau îi văd scrisul de mână, dar nu desluşesc literele, doar formele. Pare scrisul unui artist. Literele sunt cursive, perfect formate, un talent ieşit din comun. Durează un minut până să înceapă. Oftează, suspină, aproape începe, oftează şi suspină din nou. În cele din urmă începe:

„Dragă Myron“, citeşte ea de pe pagină, apoi se uită la mine.

- Este prea formal sau poate prea intim? Crezi că ar trebui să încep cu „Bună“? Sau doar „Myron“, mai neutru?

- Cred că, dacă îţi faci prea multe griji pentru detalii, s-ar putea să ratezi imaginea de ansamblu, spun eu, iar Rita se strâmbă. Ştie că nu mă refer numai la formularea de început.

- Bine atunci, spune ea, cu ochii în carneţel. Totuşi, ia un pix, taie cuvântul *dragă,* respiră adânc şi începe din nou.

„Myron“, citeşte ea. „îmi pare rău pentru comportamentul meu nejustificabil din parcare. A fost complet nepotrivit şi îţi datorez scuze. Cu siguranţă îţi datorez o explicaţie şi meriţi una. Aşadar, o să îţi explic prin intermediul acestor rânduri şi sunt sigură că o vei termina cu mine.“

Probabil am scos un sunet, un *mmm* involuntar, pentru că Rita ridică privirea şi întreabă:

- Ce e? Prea mult?

- Mă gândeam la pedeapsa cu închisoarea, spun eu. Tocmai am observat că presupui că Myron aderă la acelaşi sistem de pedepse ca tine. Rita se gândeşte la asta, taie ceva, apoi continuă să citească.

- „Sincer, Myron“, continuă ea să citească din carneţel, „la început nu ştiam de ce te-am pălmuit. M-am gândit că poate m-am supărat că ţi-ai dat întâlnire cu acea femeie, care, sincer, era cu mult sub nivelul tău. Dar, mai important, nu am putut înţelege de ce ne-am purtat luni întregi ca un cuplu, de ce m-ai lăsa să percep greşit situaţia doar ca să scapi de mine. Ştiu că ţi-ai expus motivele de atunci. Ţi-a fost teamă să începi o relaţie cu mine deoarece, dacă s-ar dovedi că nu merge, ai pierde prietenia noastră. Ţi-a fost teamă că, dacă nu putem

continua, ne-am simţi ciudat fiindcă locuim în aceeaşi clădire - ca şi cum nu ar fi fost extrem de penibil să te văd cu acea femeie, al cărei chicotit se auzea cu două etaje mai sus, chiar şi cu televizorul deschis“.

Rita se uită la mine întrebător, eu dau aprobator din cap, şi, în ce le din urmă, taie ceva.

„Dar acum, Myron“, continuă Rita, „spui că vrei să îţi asumi riscul. Spui că merit acest risc. Şi când ai spus asta în parcare, am simţit nevoia să fug, deoarece, mă crezi sau nu, mi-a părut rău pentru tine. Mi-a părut rău

pentru că n-ai idee ce risc îţi asumi implicându-te într-o relaţie cu mine. Nu ar fi corect să te las să îţi asumi acest risc fără să îţi spun cine sunt cu adevărat“.

O lacrimă curge pe obrazul Ritei, apoi alta, şi caută şerveţele într-un buzunar lateral al mapei cu portofoliul său, acolo a îndesat o grămadă. Ca de fiecare dată, o cutie de şervetele se află la îndemână şi mă înnebuneşte că nu vrea *să ia şerveţele.* Plânge câteva clipe, îndeasă şerveţelele folosite în buzunarul mapei, apoi se uită din nou în carneţel.

„Crezi că-mi cunoşti trecutul“, citeşte ea. „Căsătoriile mele, numele şi vârstele copiilor mei, oraşele în care aceştia trăiesc şi că nu mă prea văd cu ei. Ei bine, *multe* informaţii nu au fost exacte. Ar fi trebuit să spun că nu îi văd deloc. De ce? Pentru că ei mă urăsc.“

Rita se îneacă, apoi îşi revine şi continuă.

„Ce nu ştii, Myron - ceea ce nici măcar al doilea şi al treilea soţ nu ştiau în totalitate - este faptul că tatăl lor, primul meu soţ, Richard, obişnuia să bea. Iar când consuma alcool, îi rănea pe copii, pe copiii *mei* - uneori prin cuvinte, alteori îi brusca fizic. El le-a făcut rău în moduri pe care nu le pot descrie aici. Atunci ţipam la el să se oprească, îl imploram, iar el urla la mine, iar dacă era foarte beat, mă lovea şi pe mine, prin urmare nu voiam să vadă copiii aşa ceva, aşa că mă opream. Şi ştii ce făceam în schimb? Mergeam în altă cameră. Ai citit asta, Myron? *Soţul meu îmi făcea copiii să sufere şi eu mergeam în cealaltă cameră!* Şi mă gândeam: «îi distrugi pentru totdeauna, îi răneşti fără să se mai poată vindeca» şi eram conştientă că şi eu îi răneam, dar plângeam şi nu făceam nimic.“

Rita plânge atât de tare acum, încât nu mai poate vorbi. Plânge în hohote, iar când se calmează, desface

buzunarul mapei, scoate şerveţelele murdare, îşi şterge lacrimile şi trece la pagina următoare.

„De ce nu am raportat la poliţie, poate te întrebi. De ce nu am plecat şi nu am luat şi copiii cu mine? La vremea respectivă, mi-am spus că nu exista nici o modalitate de a supravieţui, de a avea grijă de copii şi de a obţine un loc de muncă decent fără studii universitare. în fiecare zi, mă uitam la anunţurile din ziar şi mă gândeam: «Aş putea fi chelneriţă sau secretară ori contabilă, dar oare m-aş putea descurca? Cine ar lua copiii

de la şcoală? Cine le-ar pregăti cina?» Nu am sunat niciodată să aflu, pentru că adevărul este - şi trebuie să auzi acest lucru, Myron - adevărul este că nu am vrut să aflu. Aşa este: *nu am vrut“*

Rita mă priveşte de parcă ar spune: *vezi? Vezi ce monstru sunt?* Această parte este nouă şi pentru mine. Ea ridică un deget - un semnal pentru mine să aştept să îşi revină, apoi continuă.

„M-am simţit atât de singură în copilărie - şi asta nu este o scuză, doar o explicaţie -, încât nu am putut accepta ideea de a fi singură cu patru copii şi de a lucra opt ore pe zi într-un loc de muncă stabil. Am văzut ce s-a întâmplat cu alţi părinţi divorţaţi, felul în care au fost ostracizaţi, precum leproşii şi m-am gândit: *Nu, mulţumesc.* Mi-am imaginat că nu voi avea adulţi cu care să vorbesc şi că, poate şi mai rău, îmi voi pierde singura salvare. Nu am avut nici timpul, nici resursele pentru a picta şi mi-am făcut griji că, în aceste condiţii, luate împreună, voi fi tentată să mă sinucid. Mi-am justificat şederea motivând că mai bine o mamă deprimată decât una moartă. Dar iată un alt adevăr, Myron: nu voiam să-l pierd pe Richard.“

Rita scoate un sunet sumbru, apoi plânge. îşi şterge ochii cu şerveţelele murdare.

„L-am urât pe Richard, da, dar l-am şi iubit sau, mai degrabă, am iubit versiunea lui când nu era băut. Era strălucitor şi plin de spirit şi, deşi sună ciudat, ştiam că îmi va lipsi compania lui. în afară de asta, mi-am făcut griji ca Richard să nu-şi petreacă timpul singur cu copiii, având în vedere problemele cu băutura şi temperamentul lui, aşa că m-am luptat să îi ţin cu mine tot timpul. Era bine din punctul lui de vedere, era la serviciu în fiecare zi, mergea adesea la cine prelungite. Şi gândul că el scăpa

aşa de uşor m-a făcut să am resentimente îngrozitoare.“

Rita încearcă să dea pagina, dar hârtia se lipeşte şi încearcă de câteva ori până când reuşeşte să separe pagina de celelalte.

„într-o zi, când am prins mai mult curaj, i-am spus că plec. Chiar am vorbit serios, Myron, nu era doar o ameninţare. M-am hotărât pentru că eram terminată. I-am spus, iar Richard doar s-a uitat la mine, uluit la început, cred. Dar apoi a apărut un zâmbet pe faţa lui, cel mai rău pe care

l-am văzut vreodată, şi a spus, încet, studiat, cu o voce pe care nu o pot descrie decât ca fiind un mârâit: «Dacă pleci, nu vei avea *nimic.* Copiii nu vor primi *nimic.* Aşa că eşti invitata mea, Rita. Pleacă!»

Şi apoi a început să râdă, era venin în râsul lui şi am ştiut chiar atunci că este o idee stupidă. Ştiam că voi rămâne. Dar ca să rămân, pentru a putea accepta situaţia, mi-am spus tot felul de minciuni. Mi-am spus că se va opri. Că Richard va înceta să bea. Şi uneori aşa era, cel puţin pentru un timp. Dar apoi i-am găsit ascunzătorile, sticlele ascunse în spatele cărţilor sale de drept, pe raftul din camera de studiu sau înfăşurate în pături pe primul raft din dulapurile copiilor, şi ne-am întors în iad.

îmi imaginez ce gândeşti acum - că încerc să mă scuz. Că fac pe victima. Totul este adevărat. Dar, de asemenea, m-am gândit mult la modul în care o persoană poate fi ceva şi altceva, ambele în acelaşi timp. M-am gândit la cât de mult îmi iubeam copiii, în ciuda a ceea ce am permis să se întâmple cu ei, şi la Richard, care, crezi sau nu, îi iubea şi el. M-am gândit la cum a putut să le facă rău şi lor, şi mie, dar să ne şi iubească şi să râdă cu noi, să-i ajute pe copii la teme, să-i antreneze pentru jocurile din Liga Mică, să le dea sfaturi înţelepte atunci când aveau neînţelegeri cu prietenii lor. M-am gândit cum spunea Richard că se va schimba şi cât de mult îşi dorea acest lucru, dar cum nimic nu s-a schimbat, cel puţin nu pentru mult timp, şi cum, în ciuda tuturor acestor lucruri, nimic din ceea ce a spus nu a fost vreodată o minciună.

Când am plecat în cele din urmă, Richard a plâns. Nu l-am mai văzut niciodată plângând. M-a rugat să rămân. Dar mi-am văzut copiii, acum adolescenţi sau pe cale să devină, apucându-se de droguri şi făcându-şi rău, dorindu-şi să moară, ca mine. Fiul meu aproape că a ajuns la

supradoză, atunci mi s-a aprins un beculeţ şi am zis: *Gata.* Nimic - nici sărăcia, nici să renunţ la artă, nici teama de a fi singură pentru tot restul vieţii -, nimic nu mă putea împiedica să iau copiii şi să plec. Dimineaţa i- am spus lui Richard că plec, am retras bani din contul nostru bancar, am solicitat un loc de muncă şi am închiriat un apartament cu două dormitoare, o cameră pentru mine şi pentru fiica mea, cealaltă pentru băieţi, şi am plecat.

Dar era prea târziu. Copiii erau traumatizaţi. M-au urât şi, în mod ciudat, au vrut să se întoarcă la Richard. Odată ce am plecat, Richard s-a comportat exemplar şi i-a susţinut financiar. Mergea la fiica mea la facultate şi o scotea în oraş pe ea şi pe prietenii ei. în curând, copiii îşi aminteau de el altfel - în special cel mai mic, căruia îi era dor să se joace fotbal cu el. Cel mai mic m-a implorat să îl las să rămână cu el. Şi m-am simţit vinovată pentru plecare. M-am îndoit de mine. *Luasem* decizia corectă?“

Rita se opreşte.

- Stai puţin, îmi spune, nu mai ştiu unde am rămas. Răsfoieşte nişte pagini, apoi începe din nou.

„Oricum, Myron“, a spus ea, „în cele din urmă copiii mei m-au eliminat de tot din viaţa lor. Până la cel de-al doilea divorţ, au spus că nu au deloc respect pentru mine. Au ţinut legătura cu Richard periodic şi el le-a trimis bani, dar când a murit, noua lui soţie a obţinut cumva toţi banii, iar copiii s-au înfuriat. Au fost negri de supărare! Şi, dintr-odată, şi-au amintit mai clar ce le-a făcut, dar nu s-au arătat supăraţi doar pe el - erau încă furioşi *pe mine* pentru că am permis să se întâmple aşa. M-au ignorat şi singura dată când am auzit de ei a fost când au avut probleme. Fiica mea era într-o relaţie abuzivă şi avea nevoie de bani pentru a pleca, dar nu mi-a dat detalii. «Trimite-mi doar banii», a spus ea şi aşa am făcut. I-am trimis banii pentru a închiria un apartament pentru mâncare. Şi, bineînţeles, nu a plecat şi, din câte ştiu, este tot cu acel bărbat. Apoi fiul meu a avut nevoie de bani pentru dezintoxicare, dar nu m-a lăsat să-l vizitez“.

Rita aruncă o privire spre ceas.

- Ajung la sfârşit, spune ea.

Dau din cap.

„Te-am mai minţit cu ceva, Myron. Am spus că nu pot fi

partenera ta de bridge fiindcă nu aş fi foarte bună, dar odinioară eram o jucătoare excelentă. Am refuzat oferta ta deoarece mi-am imaginat că mă va pune într-o situaţie în care va trebui să îţi spun tot ce îţi zic acum - că poate am fi mers la un turneu dintr-un oraş în care locuieşte unul dintre copiii

mei, iar tu poate ai fi întrebat de ce nu îi vizităm. Atunci aş fi fost obligată să inventez ceva, să spun că sunt plecaţi din oraş sau bolnavi, sau orice altceva, dar asta nu ar fi funcţionat de fiecare dată. Ai fi devenit suspicios şi, mai devreme sau mai târziu, ştiam că vei pune piesele laolaltă şi îţi vei da seama că e ceva complet greşit. Ţi-ai spune: «Aha! Această femeie cu care mă întâlnesc nu este deloc aşa cum pare!»“

Vocea Ritei începe să-i tremure, apoi face o pauză în timp ce încearcă să scoată această ultimă parte. „Asta sunt eu, Myron“, citeşte ea, atât de încet, încât abia o aud. „Aceasta este persoana pe care ai sărutat-o în parcare la mall.“

în timp ce Rita priveşte scrisoarea, sunt uimită de cât de clar a explicat contradicţiile din trecutul ei. Când a venit prima oară la mine, a menţionat că am făcut-o să se gândească la fiica ei, de care îi era tare dor. A spus că fiica ei a vorbit la un moment dat despre dorinţa de a deveni psiholog şi s-a oferit să lucreze voluntar într-un centru de tratament, dar a fost distrasă de relaţia ei instabilă.

Ceea ce nu i-am spus Ritei a fost că, într-un fel, mi-a amintit de mama. Nu că viaţa mamei mele semăna cu a Ritei - părinţii mei au avut o căsnicie lungă, stabilă şi plină de iubire, iar tatăl meu este cel mai bun soţ posibil -, ci atât Rita, cât şi mama mea au avut o copilărie dificilă şi singuratică. în cazul mamei mele, tatăl ei a murit când avea doar nouă ani şi, deşi mama ei a făcut tot posibilul să o crească pe ea şi pe sora ei, care avea opt ani, mama a avut de suferit. Şi suferinţa ei i-a afectat modul în care a interacţionat cu propriii copii.

Aşadar, precum copiii Ritei, am trecut şi eu printr-o perioadă în care am ignorat-o pe mama. Şi deşi asta

trecuse de mult, stând acum cu Rita şi ascultându-i povestea, simt nevoia să plâng - nu pentru durerea *mea,* ci pentru a mamei. De fiecare dată când m-am gândit la relaţia mea cu mama de-a lungul anilor, nu am analizat niciodată experienţa ei exact aşa
cum fac acum. în mintea mea cred că tuturor adulţilor ar trebui să li se

>

ofere posibilitatea de a asculta câţiva părinţi - nu neapărat pe ai lor - ca să se deschidă, să devină complet vulnerabili şi să prezinte versiunea lor asupra evenimentelor, deoarece, văzând acest lucru, nu poţi decât să

ajungi la un nou mod de a înţelege viaţa propriilor părinţi, indiferent de situaţie.

în timp ce Rita îşi citea scrisoarea, nu ascultam doar cuvintele ei; îi observam corpul care tremura şi uneori parcă se încovoia, o vedeam cum îşi muşca buzele şi cum rămânea la un moment dat fără glas. îi privesc trupul acum şi, tristă cum pare, trupul ei este, dacă nu liniştit, mai relaxat ca niciodată. Se întinde înapoi pe canapea, încercând să-şi revină după efortul lecturii.

Apoi se întâmplă ceva extraordinar.

Se întinde şi ia un şerveţel din cutia de pe măsuţă. Un şerveţel nou, curat! îl despătureşte, îşi suflă nasul, apoi mai ia unul din cutie şi îşi suflă nasul din nou. Abia mă stăpânesc să nu o aplaud.

- Aşadar, întreabă ea, crezi că ar trebui să expediez scrisoarea?

Mi-l imaginez pe Myron citind scrisoarea Ritei. Mă întreb cum ar răspunde el în calitate de tată şi bunic, de soţ al Myrnei, probabil o altfel de mamă pentru copiii lor ajunşi deja adulţi împliniţi şi fericiţi. O va accepta el pe Rita aşa cum este ea? Sau aceste informaţii vor fi prea mult pentru el, ceva peste care nu va putea trece?

- Rita, îi spun, este o decizie pe care numai tu o poţi lua. Dar sunt curioasă, aceasta este o scrisoare pentru Myron sau pentru copiii tăi?

Rita se opreşte pentru o secundă, se uită în tavan. Apoi se uită iar la mine şi mă aprobă, dar nu spune nimic fiindcă amândouă ştim răspunsul: *ambele variante.*

52

Mame

- Aşadar, îi spun lui Wendell, ne întoarcem de la o cină cu nişte prieteni şi îl rog pe Zach să-şi facă duş, dar el vrea să se joace. îi spun că nu se poate, fiindcă a doua zi se duce la şcoală. Apoi are o reacţie exagerată şi se vaită spunând: „Eşti aşa de rea! Eşti cea mai rea!“ - e total atipic pentru el -, dar în sinea mea şi eu clocotesc de mânie.

Prin urmare, îi răspund foarte răutăcios: „Serios? Ei bine, poate că data viitoare n-ar trebui să vă scot la cină pe tine şi pe prietenii tăi, dacă sunt aşa rea“. De parcă aş avea cinci ani!

Iar el spune: „Bine!“ Şi trânteşte uşa - nu a mai făcut asta niciodată -, se duce la duş, iar eu merg la calculator cu gândul să răspund la e- mailuri, dar în schimb stau şi mă gândesc dacă chiar sunt *rea.* „Cum de am putut răspunde astfel? Până la urmă eu sunt adultul.“ Şi apoi, dintr- odată, îmi amintesc o conversaţie telefonică frustrantă pe care am avut-o cu mama în acea dimineaţă şi imediat înţeleg. Nu sunt supărată pe Zach. Sunt supărată *pe mama.* E un caz clasic de mutare a încărcăturii afective.

Wendell zâmbeşte de parcă ar spune: „Transferul afectiv e o pacoste,
nu-i asa?“

>

Cu toţii folosim mecanisme de apărare pentru a face faţă anxietăţii, frustrării sau impulsurilor inacceptabile,

dar ceea ce este fascinant în legătură cu ele este că *nu le conştientizăm pe moment.* Un exemplu tipic este *negarea* - un fumător s-ar putea agăţa de ideea că problema lui de respiraţie este cauzată de vremea călduroasă, nu de ţigările fumate. O altă persoană ar putea folosi *raţionalizarea* (justificarea unui aspect de care îi este ruşine), spunând, după ce a fost respinsă, la un interviu pentru angajare, că nici nu şi-a dorit cu adevărat slujba. La *formarea reacţiei*, sentimentele sau impulsurile inacceptabile sunt exprimate ca opusul lor, ca atunci când o persoană care nu-l place pe vecinul său îi iese mereu

acestuia în cale pentru a se împrieteni cu el sau când un bărbat creştin, care este atras de bărbaţi, dar aduce insulte homofobe.

Unele mecanisme de apărare sunt considerate *primitive*, iar altele *mature.* în cel din urmă grup este *sublimarea*, când o persoană transformă un impuls potenţial dăunător în ceva mai puţin dăunător (un om cu tendinţe agresive se apucă de box) sau chiar constructiv (o persoană care simte nevoia de a tăia oamenii devine un chirurg care salvează vieţi).

Deplasarea (transferul sentimentului către o persoană care constituie o variantă alternativă mai sigură) este considerată o apărare nevrotică, nici primitivă, nici matură. O persoană la care şeful ei a ţipat, dar care ar putea fi concediată dacă-i răspunde la fel va veni acasă şi va ţipa la câinele său. Sau o femeie care s-a supărat pe mama ei după o conversaţie telefonică s-ar putea să-şi verse furia pe fiul său.

îi spun lui Wendell că, atunci când m-am dus să-mi cer scuze lui Zach după ce a făcut duş, am descoperit că şi el îşi transferase furia asupra mea - în pauză, nişte copii i-au ignorat pe Zach şi prietenii săi pe terenul de baschet. Când profesorul de serviciu a spus că toată lumea poate juca, băieţii nu au pasat mingea la Zach sau la prietenii lui şi se pare că şi-au spus unele lucruri „răutăcioase“. Zach era furios pe acei băieţi, dar era mai în siguranţă să îşi abată furia asupra mamei sale, care dorea ca el să facă un dus.

- Ironia poveştii, continuu eu, este că amândoi ne-am direcţionat furia către ţinta greşită.

Din când în când, eu şi Wendell discutăm despre felul în care relaţiile parentale evoluează la vârsta mijlocie, pe

măsură ce oamenii trec de la învinovăţirea părinţilor la asumarea deplină a responsabilităţii pentru viaţa lor. Este ceea ce Wendell numeşte „schimbarea gărzii“. în timp ce în tinereţe oamenii ajung adesea la terapie pentru a înţelege de ce părinţii lor nu acţionează asa cum îsi doresc, mai târziu vin ca să îsi dea seama

cum să gestioneze situaţia. Aşadar, întrebarea mea despre mama a trecut de la „De ce nu se poate schimba?“ la „De ce nu pot eu să mă schimb?“

Cum se întâmplă, îl întreb pe Wendell, că un apel telefonic de la mama mă poate afecta atât de profund chiar şi la 40 de ani?

Nu cer un răspuns acum. Wendell nu trebuie să-mi spună că oamenii regresează; că s-ar putea să fii uimit cât de departe ai ajuns, doar pentru a te întoarce la vechile obiceiuri.

- Suntem ca ouăle, spun eu, şi el dă din cap în semn de aprobare. La un moment dat i-am povestit lui Wendell că Mike, colegul meu, a spus cu ceva timp în urmă că atunci când ne simţim fragili, suntem precum ouăle crude - ne spargem în mii de bucăţi după cădere. însă atunci când dezvoltăm mai multă rezistenţă, suntem ca nişte ouă fierte tari - s-ar putea să avem fisuri, dar nu ne vom sparge în bucăţi. De-a lungul anilor, am trecut cu mama din faza de ou crud la cea de ou fiert, dar uneori mai revin la vechea stare.

îi spun lui Wendell că, mai târziu în acea seară, mama şi-a cerut scuze şi am depăşit momentul. Cu toate acestea, înainte de asta, am fost prinsă în vechiul nostru obicei - ea voia ca eu să fac acest lucru aşa cum şi-l dorea ea, dar eu voiam să procedez cum doresc eu. Şi poate Zach mă percepe la fel, încercând să-l controlez, determinându-l să facă lucrurile aşa cum îmi doresc eu - totul în numele iubirii, pentru că vrem ce e mai bun pentru copiii noştri. Oricât de mult susţin că sunt foarte diferită de mama, există momente în care suntem extrem de asemănătoare.

Acum, vorbind despre conversaţia mea telefonică, nu mă apuc să-i dezvălui lui Wendell ce a spus mama sau ce am zis eu, deoarece ştiu că e irelevant. Nu mă va poziţiona pe mine ca victimă, iar pe mama ca agresor. Cu ani în urmă, poate că disecam relaţia dintre noi două,

încercând să stârnesc mila pentru situaţia mea dificilă: „Mă înţelegi? Nu-i aşa că este o persoană dificilă?“ Dar acum consider că abordarea lui mai clară îmi aduce alinare.

Astăzi îi spun lui Wendell că am început să-mi salvez pe calculator mesajele telefonice de la mama, cele sincere şi drăguţe pe care o să vreau să le aud, poate că fiul meu îşi va dori să audă vocea bunicii sale când va fi de vârsta mea - sau, mai târziu, când nici una dintre noi nu va mai fi. îi destăinui că observ şi cum cicăleala mea de părinte nu înseamnă pentru

Zach acelaşi lucru ca pentru mine; este o distragere de la certitudinea că mă va părăsi într-o zi, de la tristeţea mea, deşi vreau ca el să parcurgă în siguranţă drumul către „separare şi individualizare“.

încerc să mi-l imaginez pe Zach adolescent. îmi amintesc cum se purta mama cu mine în adolescenţă şi că mă considera la fel de ciudată precum o să mi se pară mie Zach. Parcă nu de mult era la grădiniţă, părinţii mei erau sănătoşi, la fel şi eu, iar copiii din cartier se jucau în fiecare seară după cină - singurul gând pe care îl aveam despre viitor era senzaţia că: *Lucrurile vor fi mai uşoare, voi avea mai multă libertate, mă voi odihni mai mult.* Nu m-am gândit niciodată la lucrurile pe care le voi pierde.

Cine ar fi zis că un apel telefonic de la mama ar putea scoate toate astea la suprafaţă - că la baza vechii frustrări mamă-fiică nu stătea dorinţa ca ea să plece, ci ca ea să rămână pentru totdeauna.

Mă gândesc la ce a spus Wendell cândva: „Cursul firesc al vieţii este schimbarea şi prin natura lor oamenii se opun schimbării“. Parafraza ceva ce citise, la care el a rezonat atât din punct de vedere personal, cât şi profesional, mi-a spus el, pentru că era o temă ce se adresa majorităţii oamenilor care se confruntă cu o astfel de luptă. Cu o zi înainte de a spune acest lucru, medicul meu oftalmolog mi-a spus că am prezbiopie, o afecţiune care apare la majoritatea persoanelor în jur de 40 de ani. Pe măsură ce oamenii îmbătrânesc, văd mai clar de la distanţă. Astfel văd mai clar obiectele îndepărtate decât pe cele apropiate. Dar poate există şi un prezbitism emoţional în jurul acestei vârste, când oamenii fac un pas înapoi pentru a vedea imaginea de ansamblu: cât de speriaţi sunt să piardă ceea ce au, chiar dacă încă se mai plâng.

- Şi mama! exclamă Julie în cabinetul meu în acea zi, reamintindu-şi de conversaţia cu mama ei din acea dimineaţă. Este foarte greu pentru ea. A spus că sarcina ei ca părinte a fost să se asigure că toţi copiii ei vor fi în siguranţă când *ea* va părăsi această lume, dar acum trebuie să se asigure că *eu* voi face asta în siguranţă.

Julie îmi spune că atunci când era la facultate, a luat bătaie de la mama ei din cauza iubitului de la vremea aceea. Mama sa era convină că Julie şi-

a pierdut minţile, iar comportamentul iubitului - anularea planurilor în ultima clipă, presarea Julie să-i redacteze lucrările, cerându-i Juliei să-şi petreacă vacanţele cu el, nu cu familia - era motivul. Mama lui Julie i-a sugerat să meargă la centrul de consiliere din campus pentru a discuta asta cu o persoană neutră, iar Julie a luat foc.

- Nu este nimic în neregulă cu relaţia noastră! a strigat Julie. Dacă merg la un consilier, o voi face ca să vorbesc despre tine, nu despre el!

Nu a mers la consiliere, deşi acum îşi doreşte să o fi făcut. Câteva luni mai târziu, iubitul a părăsit-o. Şi mama ei a ţinut la ea suficient încât să *nu* îi zică *ţi-am spus eu!* în schimb, când Julie a sunat plângând, mama ei a stat, pur şi simplu, la telefon şi a ascultat.

- Acum, spune Julie, mama va trebui să meargă la terapeut să vorbească despre *mine.*

Recent, unul dintre testele mele de laborator a ieşit pozitiv la un marker pentru sindromul Sjögren, o boală autoimună cel mai frecvent întâlnită la femeile de peste 40 de ani, dar chiar şi aşa, medicii nu sunt siguri, pentru că nu am principalele simptome. „Ar putea fi o manifestare neobişnuită“, a explicat un medic, apoi a spus că poate am Sjögren *şi* altă afecţiune sau poate altceva care încă nu a fost determinat. Se pare că sindromul Sjögren este dificil de diagnosticat şi nimeni nu ştie ce anume îl provoacă - ar putea fi genetic, provocat de factori de mediu, declanşat de un virus sau de bacterii ori de o combinaţie a acestor factori.

- încă nu avem un răspuns, a spus acest doctor şi, în timp ce perspectiva de a nu şti încă m-a speriat, comentariile unui alt doctor m- au înspăimântat şi mai mult:

- Orice ar fi, se va manifesta în cele din urmă.

în acea săptămână, i-am spus din nou lui Wendell că teama mea cea mai mare este să-l las pe Zach fără mamă, iar Wendell a spus că am două opţiuni: aş putea fi pentru Zach o mamă care este permanent îngrijorată că-l lasă fără părinte sau aş putea fi o mamă a cărei stare de sănătate incertă o face mult mai conştientă de cât de preţios este timpul lor împreună.

- Ce te sperie cel mai puţin? a întrebat el retoric.

întrebarea lui m-a făcut să mă gândesc la Julie şi cum iniţial am ezitat când a întrebat dacă voi merge la înmormântarea ei. Am ezitat nu doar din lipsa mea de experienţă, mi-am dat seama mai târziu - Julie m-a forţat să îmi accept propria moarte, iar eu nu eram pregătită să fac asta. Chiar şi după ce am fost de acord cu dorinţa ei, am simţit nevoia să mă protejez în această relaţie, fără să compar niciodată moartea mea cu a ei. La urma urmei, nimeni nu mai pusese un termen-limită vieţii mele aşa cum o făcuse ea. Dar Julie învăţase să se accepte aşa cum era şi să trăiască cu ce avea - în esenţă, asta o ajutasem eu să facă şi asta ar trebui să facem cu toţii. Sunt multe lucruri despre viaţa noastră care rămân necunoscute. Va trebui să mă obişnuiesc cu faptul că nu ştiu ce îmi rezervă viitorul, să nu-mi mai fac griji şi să mă concentrez asupra vieţii mele în *prezent.*

Acesta nu era doar un sfat pe care i l-am dat lui Julie. Venise timpul să caut şi pentru mine o soluţie.

- Cu cât îţi manifeşti mai mult vulnerabilitatea, mi-a spus Wendell, cu atât nu-ţi va mai fi aşa teamă.

Aşa tindem să vedem viaţa când suntem mai tineri. Şinele nostru tânăr se gândeşte că trebuie să fie un început, o perioadă intermediară şi un deznodământ. Dar undeva pe parcurs - poate în acea perioadă intermediară - ne dăm seama că toată lumea trăieşte cu lucruri care e posibil să nu mai poată fi rezolvate. Că perioada aceea intermediară trebuie să *fie* deznodământul, iar modul în care înţelegem devine sarcina noastră. Deşi simt că timpul se scurge şi nu pot să-l controlez, mai este posibil şi altceva: boala mi-a accentuat atenţia. Acesta este motivul pentru care nu am putut scrie acea carte. De aceea ies din nou la întâlniri. Acesta este motivul pentru care cuvintele mamei mă emoţionează şi o privesc cu

atâta generozitate, de care nu fost capabilă foarte mult timp. Şi de aceea Wendell mă ajută să mă privesc din punctul de vedere al unei mamei care, într-o zi, îl va lăsa singur pe Zach. Acum ţin cont că nimeni nu poate să iubească şi să fie iubit fără să piardă ceva, dar există o diferenţă între cunoaştere şi teamă.

Aşa cum Julie şi-a imaginat-o pe mama ei la terapie, mă întreb ce i-ar spune Zach despre mine unui terapeut atunci când va fi adult.

Apoi mă gândesc: „Sper să găsească şi el un terapeut ca Wendell“.

53

îmbrăţişarea

M-am ghemuit pe canapea - cea din living - cu Allison, prietena mea din facultate care a venit de curând în oraş. Butonăm telecomanda după cină şi ajungem la serialul lui John. Habar nu are că John îmi e pacient. Butonez în continuare dorind să găsesc ceva uşurel şi vesel.

- Stai, zice Allison, dă înapoi! Se pare că îndrăgeşte serialul lui John. Mut înapoi la serial. Nu l-am mai văzut de ceva vreme, aşa că încerc să

mă prind. Unele personaje s-au schimbat; au alte relaţii. Sunt cu un ochi la televizor şi moţăi, mulţumită că mă relaxez cu prietena mea de odinioară.

- Este grozavă, nu-i aşa? spune Allison.
- Cine? întreb somnoroasă.
- Terapeuta.

Deschid ochii. Personajul principal pare să fie în cabinetul unui terapeut. Terapeutul este o brunetă micuţă cu ochelari, dar, după moda de la Hollywood, este uimitoare din punct de vedere intelectual. *Poate* că acesta este *genul de femeie pe care John ar alege-o ca amantă*, gândesc. Personajul principal se ridică să plece. Pare tulburat. Ea îl conduce până

la uşă.

>

- Se pare că ai nevoie de o îmbrăţişare, îi spune personajul principal terapeutei.

Terapeuta pare surprinsă pentru o secundă, apoi trece într-o stare neutră.

- Spui că ţi-ar plăcea să te îmbrăţişez? întreabă ea.

- Nu, spune el. Urmează o pauză, apoi, brusc, se apleacă şi o îmbrăţişează. Nu este sexual, dar este intens. Camera surprinde chipul personajului: stă cu ochii închişi, dar pe obraz îi cade uşor o lacrimă. îşi sprijină capul pe umărul ei şi pare liniştit. Apoi camera surprinde chipul

terapeutei, iar ochii ei sunt larg deschişi şi pare uşor speriată, de parcă ar vrea să o ia la fugă. Ca într-o scenă din comediile romantice, când după ce două persoane au petrecut în sfârşit noaptea împreună şi una dintre ele este extrem de fericită, iar cealaltă este foarte speriată.

- Cred că amândoi ne simţim mai bine acum, spune personajul, desprinzându-se din îmbrăţişare şi întorcându-se să plece. El pleacă, iar scena se termină cu expresia terapeutei: „Ce naiba a fost asta?“

Este un moment amuzant şi Allison râde, dar eu sunt la fel de confuză ca terapeuta din serial. Recunoaşte John afecţiunea lui pentru mine? Se autoironizează, face haz de modul în care îşi proiectează nevoile asupra altora? Serialele televizate sunt scrise cu luni înainte. Era atunci conştient cât poate fi de nesuferit? Oare acum conştientizează?

- în ultima vreme, terapeuţii sunt foarte des întâlniţi în seriale, spune Allison. începe să vorbească despre terapeuţii ei preferaţi din seriale: Jennifer Melfi din *Clanul Soprano,* Tobias Fiinke din *Situaţie de criză,* Niles Crane din *Frasier,* chiar şi caraghiosul Marvin Monroe din *Familia Simpson.*

- Te-ai uitat vreodată la *Terapia*? întreb. Personajul lui Gabriel Byrne?

- O, da! mi-a plăcut, zice ea. Dar acesta este mult mai realist.

- Aşa crezi? spun eu, întrebându-mă acum dacă acest personaj este modelat după mine sau după terapeutul „drăguţ, dar idiot“ la care John a fost înainte de a veni la mine. Serialele sunt create de mai mulţi scriitori care au alocate anumite episoade, astfel încât este posibil ca acest personaj să fi fost creat de un cu totul alt scriitor.

Mă uit până la afişarea distribuţiei, deşi ştiu exact ce

vor scrie. Acest episod a fost scris de John.

- Am urmărit serialul tău săptămâna trecută, îi spun lui John la următoarea noastră şedinţă.

i >

John dă din cap, îşi amestecă salata cu beţişoarele, ia o înghiţitură, mestecă.

- Mama ei de televiziune, spune el înghiţind. Ei m-au determinat să-l fac.

Dau din cap.

- Au spus că tuturor le plac terapeuţii.

Am ridicat din umeri.

- Sunt ca oile, continuă John. Dacă într-un serial apare un terapeut, toate serialele trebuie să aibă unul.

- Este serialul tău, observ. Nu puteai refuza?

John se gândeşte la asta.

- Da, spune el. Dar nu voiam să fiu un nemernic.

Zâmbesc. Nu voia să fie un nemernic.

- Şi acum, continuă John, pentru că are audienţă, nu voi mai scăpa niciodată de ea.

- Ai rămas cu ea, zic eu. Din cauza audienţei.

- A naibii televiziune, repetă el. Ia o altă înghiţitură, e nervos până şi pe beţişoare. Totuşi va fi bine, spune el. Am de gând să dezvolt personajul. Avem câteva idei bune pentru sezonul viitor. îşi şterge gura cu şerveţelul, mai întâi colţul stâng al buzelor, apoi dreptul. îl urmăresc. Ce e? spune el.

Ridic din sprâncene.

- O, nu, nu, nu, protestează el. Ştiu ce gândeşti. Crezi că există o oarecare „legătură“ între tine şi terapeută. Este ficţiune, bine?

- Totul? zic eu.

- Desigur! Este o poveste, un *serial.* Doamne, dacă aş lua vreun dialog de aici, ar omorî audienţa. Deci, nu, evident că nu eşti tu.

- Eu mă gândesc la emoţii mai mult decât la dialog, spun. Poate există ceva adevăr în ele.

- Este un *serial,* repetă el.

Mă uit lung la el.

- Vorbesc serios. Acest personaj nu are nimic de-a face cu tine, nici personajul principal nu are legătură cu mine. în afară de faptul că arată bine, desigur.

Râde la gluma lui. Sau cel puţin cred că este o glumă.

Stăm câteva clipe fără să spunem nimic, iar John se uită prin cameră - la tablourile de pe perete, la podea, la mâinile lui. îmi amintesc cum

spunea „Un Mississippi, doi Mississippi“, înainte de a putea tolera aşteptarea. După câteva minute, vorbeşte.

- Vreau să-ţi arăt ceva, spune el, apoi adaugă sarcastic: Pot primi permisiunea de a-mi folosi telefonul?

Dau din cap aprobator. Ia telefonul, caută ceva, apoi mi-l dă.

- Asta este familia mea.

Pe ecran se află o fotografie cu o blondă drăguţă şi două fete care mor de râs în timp ce îi pun urechi de iepuraş mamei lor - Margo, Gracie şi Ruby. (Se dovedeşte că Margo nu era pacienta dinaintea mea la Wendell.) Lângă Ruby se află Roşie, căţeluşa urâtă pe care John o iubeşte mult, cu o fundă roz pe capul ei blănos. După ce am auzit atât de multe despre ei, iată-i într-un tablou fascinant. Nu mă pot opri din privit.

- Uneori uit cât de norocos sunt, spune el în linişte.

- Ai o familie minunată, zic eu. îi spun cât sunt de emoţionată că mi-a arătat această imagine. Vreau să-i dau telefonul înapoi, dar John mă opreşte.

- Aşteaptă, spune el. Acestea sunt fetele mele. Dar iată-l şi pe băiatul meu.

Simt un gol în stomac. E gata să mi-l arate pe Gabe. Ca mamă a unui băiat, nu ştiu dacă pot privi fără să plâng.

John derulează câteva fotografii, şi iată-l pe Gabe. Este atât de adorabil încât simt că mi se rupe inima. Are părul des şi ondulat ca al lui John şi ochii albaştri strălucitori ai lui Margo. Stă în braţele lui John la un meci al echipei Dodgers şi are o minge în mână, muştar pe obraz şi o expresie pe faţă de parcă tocmai a câştigat Cupa Mondială. John îmi spune că tocmai prinseseră o minge în tribune şi Gabe era în extaz.

„Sunt cea mai norocoasă persoană din întreaga lume!“, a zis Gabe în acea zi. John îmi povesteşte că Gabe a spus-o

din nou când a ajuns acasă şi le-a arătat mingea lui Margo şi Gracie, apoi din nou când John a mers la el să-l sărute la culcare. „Cea mai norocoasă persoană din lume, din întreaga galaxie, şi nu numai!“

- A fost cel mai norocos în acea zi, spun eu, şi simt că-mi dau lacrimile.

- O, pentru numele lui Dumnezeu, nu te apuca de plâns, spune John, privind în altă parte. Exact de asta aveam nevoie, un terapeut care plânge.

- De ce să nu plângi ca răspuns la tristeţe? zic eu. John îşi ia telefonul înapoi şi tastează ceva.

- Din moment ce mă laşi să-mi folosesc telefonul, spune el, mai vreau să îţi arăt ceva. Acum, că i-am văzut soţia, fiicele, câinele şi fiul său decedat, mă întreb ce altceva vrea să îmi arate.

- Iată, spune el, întinzându-şi braţul în direcţia mea. Iau telefonul şi recunosc site-ul celor de la *New York Times.* Este o recenzie pentru noul sezon al serialului lui John.

- Vezi ultimul paragraf, spune el.

Derulez până la capăt, unde recenzorul se exprimă poetic cu privire la direcţia în care merge serialul. Personajul principal, scrie recenzorul, a început să ofere imagini ale umanităţii sale, fără a-şi depăşi limitele, iar acest lucru îl face cu atât mai interesant, momentele sale de tristeţe constituie o răsturnare spectaculoasă. Dacă telespectatorii erau revoltaţi de lipsa lui de respect faţă de ceilalţi, susţine recenzorul, acum nu se mai pot opri din a privi lupta personajului de a ajunge la o reconciliere cu ceea ce se află în adâncul lui. Recenzia se încheie cu o întrebare: Ce vom mai descoperi dacă va dezvălui în continuare lucruri despre el?

Ridic privirea din telefon şi îi zâmbesc lui John.

- Sunt de acord, spun eu. Mai ales cu întrebarea de la final.

- Este o recenzie frumoasă, nu? spune el.

- Este, ba chiar mai mult de-atât.

- Nu, nu începe iar! Nu te gândi că vorbeşte din nou despre mine. Este vorba despre *personaj.*

- Bine, îi spun.

- Bine, spune el. Vreau să fiu sigur că ne-am înţeles.

Mă uit în ochii lui John.

- De ce ai vrut să văd asta?

El mă priveşte de parcă aş fi idioată.

- Pentru că este o recenzie grozavă! Este vorba de *New York Timesl*

- Dar de ce anume ai ales acel paragraf?

- Pentru că vom începe difuzarea la nivel naţional. Dacă acest sezon merge bine, postul de televiziune nu are cum să nu semneze în continuare.

Mă gândesc la cât de greu îi este lui John să fie vulnerabil. Cât de ruşinat şi disperat îl face să se simtă. Cât de înfricoşătoare pare conexiunea.

- Ei bine, zic eu, aştept cu nerăbdare să văd cum evoluează „personajul“ în sezonul următor. Cred că viitorul are multe posibilităţi.

John roşeşte, e vizibil emoţionat. Acum, că şi-a trădat emoţiile, roşeşte şi mai mult.

- Mulţumesc, spune el.

Zâmbesc şi mă uit în ochii lui, se uită şi el la mine şi îmi menţine privirea timp de 20 de secunde înainte de a se uita din nou spre picioare. Privind în jos, şopteşte:

- Mulţumesc pentru... ştii... - încearcă să găsească cuvântul potrivit - tot.

Ochii mi se umezesc din nou.

- Cu plăcere, zic eu.

- Ei bine, spune John, dregându-şi vocea. Se aşază pe canapea cu picioarele sub el. Acum, că am terminat discuţiile preliminare, despre ce dracu’ ar trebui să vorbim astăzi?

54

N-o da în bară!

Există două categorii de persoane într-atât de depresive, încât se gândesc la sinucidere. Unii îşi spun: „Am avut o viaţă bună şi dacă pot ieşi pur şi simplu din această criză cumplită - moartea unei persoane dragi, şomaj prelungit - voi avea ceva pentru care să sper. Dar dacă nu pot?“ Ceilalţi se gândesc: „Viaţa mea nu mai are nici un sens şi nu mă mai aştept la nimic bun“.

Rita se înscrie în a doua categorie.

Desigur, povestea pe care un pacient o spune la începutul terapiei ar putea să nu fie aceeaşi de la sfârşitul terapiei. Conţinutul povestirii de la început s-ar putea să nu mai însemne nimic la final, iar ceea ce la început fusese omis, s-ar putea să devină tema centrală a povestirii. Unele personaje principale s-ar putea să devină secundare, după cum unele personaje cu rol minor în povestire pot deveni protagonişti. însuşi rolul pacientului s-ar putea modifica - de la unul nu prea important, la determinant, de la victimă, la erou.

La două zile după ce a împlinit 70 de ani, Rita a venit la şedinţa ei obişnuită. în loc să aducă vorba despre sinucidere, ea îmi vorbeşte despre prezent.

- Este cadoul meu de ziua mea pentru tine, spune ea.

Cadoul Ritei este frumos împachetat, iar ea îmi cere să îl desfac în faţa ei. Cutia este grea şi încerc să îmi dau seama ce este. Ceşcuţele mele preferate de ceai pe care ea le văzuse şi despre care vorbiserăm în biroul meu? O carte mare? Un set de căni cu desene imprimate pe care

începuse să le vândă pe site-ul ei (sper!)?

Pipăi ambalajul cu degetele şi simt ceva din ceramică (cănile!), dar, în timp ce scot obiectul din pachet, mă uit la Rita şi zâmbesc. Este un suport de şerveţele pe care a pictat cuvintele RITA SPUNE - N-O DA ÎN

BARA! Designul este îndrăzneţ şi simplu deopotrivă, exact ca Rita. întorc caseta şi observ mottoul firmei sale: „N-ai pierdut până când nu s-a încheiat totul“.

Dau să îi mulţumesc, dar mă întrerupe.

- M-am inspirat din conversaţia noastră despre faptul că nu foloseam şerveţelele de pe măsuţă, a spus Rita, ca şi cum nu-mi dădusem seama. Mă gândeam mereu: Nu înţeleg de ce terapeuta mea se ia mereu de şerveţelele pe care le folosesc? Nu am înţeles niciodată până când una dintre fete (voia să spună una dintre fetele vecinilor) m-a văzut că iau un şerveţel din geantă şi mi-a spus: „Uau! Mama spune că nu ar trebui să folosim niciodată şerveţele murdare!“ Şi m-am gândit: „La fel şi terapeuta mea. Toată lumea are nevoie de o cutie nouă de şervetele. Si de ce să nu

avem şi un suport elegant?“ Spune cuvântul *elegant* cu voce tremurată.

Prezenţa Ritei astăzi nu înseamnă sfârşitul terapiei sale şi nici nu măsoară succesul terapiei prin faptul că este în viaţă. La urma urmei, ce se întâmpla dacă Rita ar fi ales să nu se sinucidă la a şaptezecea aniversare, dar era încă extrem de deprimată? Ceea ce sărbătorim astăzi nu este numai prezenţa ei fizică, ci renaşterea ei emoţională încă în plină desfăşurare - riscurile pe care şi le-a asumat pentru a începe să treacă de la o poziţie defensivă la o abordare deschisă, de la autoflagelare la ceva mai aproape de acceptarea de sine.

Deşi astăzi avem multe de sărbătorit, terapia Ritei va continua, deoarece obiceiurile vechi mor greu. Durerea scade, dar nu dispare. Deoarece relaţiile distruse (cu ea însăşi, cu copiii ei) necesită reconciliere voită, iar noile relaţii au nevoie de sprijin şi de conştientizare pentru a se

dezvolta. Dacă Rita va avea o relaţie cu Myron, va trebui să se familiarizeze mai bine cu proiecţiile, temerile, invidia, durerea şi faptele din trecut, astfel încât următoarea căsătorie, a patra, să devină ultima şi prima mare poveste de dragoste.

Se pare că a trecut deja o săptămână şi Myron nu i-a răspuns Ritei la scrisoarea pe care se chinuise destul până reuşise să o plaseze prin grilajul despărţitor din spaţiul dedicat tuturor cutiilor de scrisori, fix în

cutia lui poştală. La început, Rita se dădea de ceasul morţii referitor la ce s-ar fi putut întâmpla. Vederea ei nu mai era la fel de bună ca odinioară, iar artrita a făcut mai grea introducerea scrisorii prin deschizătura uşor ruginită. Astfel că începuse să se întrebe dacă nu cumva era posibil să fi nimerit din greşeală în cutia alăturată, cea care aparţinea celor din familia vecinilor. Cât de umilitor ar fi fost! Aşa se face că posibilitatea aceasta nu i-a dat pace toată săptămâna, agitându-se într-un du-te-vino de coşmar, până când a primit răspuns de la Myron.

Rita a citit textul în biroul meu: „Rita, îţi mulţumesc că mi-ai împărtăşit gândurile tale. Vreau să vorbesc cu tine, dar momentan sunt foarte prins şi am nevoie de ceva mai mult timp. Te voi contacta curând, M“.

- Ca să vezi, e *foarte prinşi* exclamă Rita. „Ştiu eu în ce *e prins* - ce monstru sunt şi cât se felicită el că nu s-a implicat! Acum, că ştie adevărul, *prins* cum e, poate retrage tot ce a spus când m-a înghesuit în parcare!

Am observat cât de insultată s-a simţit din cauza respingerii lui Myron, cât de repede un sărut romantic s-a transformat doar într-o înghesuire în parcare.

- Aceasta este doar o explicaţie, am spus. Dar adevărul este că te-ai ascuns de el intenţionat atât multă vreme, încât acum are nevoie de o perioadă pentru a introduce noile variabile în ecuaţia momentului. El te- a sărutat în parcare, şi-a deschis inima în faţa ta şi, de atunci, l-ai evitat. Şi acum primeşte această scrisoare. Normal că asta îl cam *prinde.*

Rita clătină din cap.

- Vezi, a continuat ea ca şi cum n-ar fi auzit nici un cuvânt din ce spusesem, tocmai de aceea este mai bine să păstrez mereu distanţa.

I-am spus Ritei ce le spun tuturor care se tem să nu fie

răniţi în relaţii - adică, vreau să spun, tuturor celor care au emoţii. I-am explicat că, chiar şi în cea mai bună relaţie, uneori, o vei răni pe persoana iubită şi, oricât de mult iubeşti pe cineva, îi vei face rău uneori, nu pentru că vrei, ci pentru că eşti om. în mod inevitabil, îţi vei răni partenerul, părinţii, copiii, prietenul cel mai apropiat - iar ei, uneori, te vor răni ei pe tine -

pentru că, dacă urmăreşti să ai o relaţie cu cineva, suferinţa face parte din parteneriat.

Dar, am continuat, ceea ce este minunat la o relaţie de iubire este că există loc de îndreptare. Terapeuţii numesc acest proces *rupere şi reparare,* iar dacă ai avut părinţi care şi-au recunoscut greşelile şi şi-au asumat responsabilitatea acestor greşeli, iar tu ai preluat asta de la ei, atunci, în relaţiile tale ca adult, rupturile nu se vor resimţi atât de catastrofale. Dacă totuşi rupturile din copilărie nu au cunoscut ameliorări din punct de vedere afectiv, vei avea nevoie de câteva exerciţii pentru a putea tolera rupturile şi să nu mai crezi că fiecare ruptură semnalează sfârşitul şi, de asemenea, să poţi crede că dacă o relaţie nu funcţionează, vei supravieţui oricărei rupturi. Te vei vindeca şi vei fi pregătit din nou de o altă relaţie plină la rândul ei de rupturi şi înţelegeri. Nu este recomandat să te deschizi astfel, să laşi garda jos, dar dacă doreşti recompensele unei relaţii intime, nu există nici o altă cale.

Totuşi, Rita m-a sunat în fiecare zi pentru a mă anunţa că Myron nu a răspuns. „Aici, Radio Tăcerea“, îmi spunea ea în mesajele vocale, apoi adăuga sarcastic: „Probabil că, săracul, este în continuare *prins“.*

Am îndemnat-o să se raporteze la tot ce este bun în viaţa ei, în ciuda anxietăţii pe care i-o provoacă Myron, să nu se refugieze în deznădejde doar pentru că suferea, la fel ca o persoană care renunţă la o dietă pentru că s-a lăsat ispitită o dată şi îşi spune: „Las-o baltă! Nu voi pierde niciodată în greutate!“, apoi se îmbuibă tot restul săptămânii, simţindu-se de zece ori mai rău. I-am cerut să-mi lase în mesageria vocală un raport cu tot ce face zilnic, iar Rita îmi povestea ascultătoare că a luat cina cu familia din vecini, a elaborat un program pentru clasa ei

de la facultate, a dus „nepoţii“ - fetele familiei din vecini - la muzeu pentru o lecţie de artă, a onorat comenzile de pe site-ul ei. însă, nu am nici un dubiu, a încheiat cu o aluzie caustică la adresa lui Myron.

Desigur, în secret, şi eu speram ca Myron să se ridice la înălţimea acestei situaţii şi că va face asta cât încă nu e prea târziu. Rita ieşise din zona ei de confort deschizându-şi sufletul în fata lui şi nu doream ca

i

această experienţă să-i amplifice convingerea profundă că era o persoană

imposibil de iubit. Pe măsură ce zilele treceau, Rita era tot mai nerăbdătoare să primească veşti de la Myron, la fel eram şi eu.

La următoarea noastră şedinţă, am fost uşurată să aud că Rita şi Myron au discutat. Şi, într-adevăr, a fost luat prin surprindere de tot ce a scris Rita - şi de faptul că a ascuns foarte multe lucruri. Cine era această femeie de care era atras atât de puternic? Această persoană amabilă şi grijulie a fost aceeaşi care s-a retras din frică în timp ce soţul ei i-a făcut copiii să sufere? Ar fi putut oare această femeie, care a fost aşa de generoasă cu copiii din familia vecină, să îşi neglijeze propriii copii? Această femeie amuzantă, iubitoare de artă şi inteligentă a fost aceeaşi care şi-a irosit zilele prinsă în hăţişul depresiei? Şi dacă da, ce a însemnat asta? Ce efect ar putea avea nu doar asupra lui Myron, ci şi a copiilor şi nepoţilor săi? La urma urmei, a motivat el, cu oricine şi-ar fi dat întâlnire ar fi fost inclus în povestea familiei sale.

în săptămâna în care Myron a fost *prins,* el i-a povestit Ritei despre Myrna, soţia sa decedată, pe al cărei sfat se bazase întotdeauna. Uneori, mai vorbea cu ea, iar acum îi spunea să nu fie intransigent - să fie prudent, dar nu refractar. în definitiv, ea avusese destul ghinion să nu aibă părinţi iubitori şi un soţ minunat, cine ştie cum ar fi reacţionat în alte circumstanţe? Când şi-a sunat fratele, acesta l-a întrebat: „I-ai povestit despre tata?“ Prin asta voia, de fapt, să spună: „I-ai spus că îţi era frică să nu ţi se întâmple acelaşi lucru după ce a murit Myrna?“

în cele din urmă, şi-a sunat cel mai bun prieten din copilărie, care a ascultat cu atenţie povestea lui Myron şi apoi a spus: „Prietene, tot ce faci este să vorbeşti despre această femeie. La vârsta noastră, cine nu are probleme legate de trecut? Crezi că tu nu ai nimic? Ai o soţie

moartă cu care vorbeşti în fiecare zi şi o mătuşă aproape dementă, despre care evităm să povestim cuiva. Eşti o partidă bună, nu zic nu. Dar asta nu înseamnă că eşti Făt-Frumos!“

Dar cel mai mult Myron îşi asculta vocea interioară, care îi spunea: „Riscă. Poate că trecutul nostru nu ne defineşte, ci ne informează. Poate că toate experienţele prin care a trecut această femeie o fac acum atât de interesantă - şi atât de grijulie“.

- Nimeni nu m-a sunat vreodată să vadă ce mai fac, a spus Rita plângând în biroul meu, în timp ce lega conversaţia noastră de Myron. Mereu am fost considerată egoistă şi pretenţioasă.

- Dar nu te comporţi deloc astfel cu Myron, am spus.

Rita s-a gândit la asta.

- Nu, a şoptit ea. Nu mă port.

Stând cu Rita, mi-am reamintit că inima este la fel de fragilă la 70 de ani cum este şi la 17. Vulnerabilitatea, dorul, pasiunea - toate sentimentele acestea se manifestă din plin. Iubirea nu îmbătrâneşte niciodată. Oricât de istovit ai fi, oricât de multă suferinţă ţi-a provocat iubirea, o nouă iubire nu te poate ajuta, dar te va face să te simţi plină de speranţă şi de viaţă, la fel ca prima dată. Poate că de data asta este mai solidă - ai mai multă experienţă, eşti mai înţelept, ştii că ai mai puţin timp -, dar inima încă îţi mai tresare când auzi vocea iubitului sau vezi că te sună. Dragostea la o vârstă înaintată are avantajul de a fi în special iertătoare, generoasă, sensibilă, dar mai ales necesară.

Rita mi-a spus că după discuţia cu Myron s-au culcat împreună şi s-au bucurat de ceea ce a numit „un orgasm de opt ore“, exact la ceea ce tânjea corpul ei flămând. „Am dormit îmbrăţişaţi“, a spus Rita, „şi a fost la fel de bine precum cele câteva orgasme de dinainte“. în ultimele două luni, Rita şi Myron au devenit parteneri de viaţă şi parteneri de bridge. Au reuşit chiar să câştige primul lor turneu. încă mai merge la salon să-şi facă pedichiura, nu doar pentru a i se masa picioarele, ci pentru că, acum, altcineva în afară de ea îi priveşte degetele de la picioare.

Asta nu înseamnă că Rita nu luptă. Dimpotrivă, uneori face asta din toate puterile. Chiar dacă schimbările din viaţa ei au adus mai multă culoare zilelor sale, încă mai

are temeri. Când îl priveşte pe Myron alături de copiii săi simte o tristeţe copleşitoare gândindu-se la propriii copii. Anxietate căreia trebuie să îi facă fată concomitent cu noutatea de a fi într-o relaţie bazată pe încredere după trecutul ei instabil.

De mai multe ori, Rita a fost pe punctul de a interpreta ceea ce spunea Myron drept ceva negativ, de a-şi sabota singură relaţia, astfel încât să se poată pedepsi pentru fericirea ei sau să se retragă în siguranţa familiară a

singurătăţii. Dar de fiecare dată reflecta intens înainte de a acţiona. Se concentra asupra conversaţiilor noastre şi îşi repeta sloganul de pe suportul cutiei de şerveţele: *N-o da în bară!* I-am povestit despre numeroase relaţii distruse doar pentru că unul dintre parteneri era îngrozit de gândul că va fi abandonat şi, la fel cum era tentată şi Rita, făcea tot ce-i stătea în putere pentru a o îndepărta pe cealaltă persoană. Ea începe să vadă că ceea ce face autosabotajul atât de înşelător este faptul că încearcă să rezolve o singură problemă (să atenueze frica de abandon) prin generarea alteia (determinarea partenerului să îşi dorească să plece).

Privind-o pe Rita în această fază a vieţii sale îmi aminteşte de ceea ce auzisem cândva, chiar dacă nu-mi amintesc şi unde: „Fiecare moment bun şi fiecare întâmplare fericită care îmi ies în cale le simt de zece ori mai intens decât înainte să fi cunoscut o asemenea tristete“.

>

♦ ♦ ♦

După ce am deschis cadoul, Rita mi-a spus că, pentru prima dată în 40 de ani, a avut parte de o petrecere de ziua ei de naştere. Nu că s-ar fi aşteptat la una. Ea a presupus că va sărbători în linişte cu Myron, dar când au intrat în restaurant, a fost întâmpinată de un grup de oameni care strigau *surprizâl*

- Nu-i poţi face asta unui tânăr de 70 de ani, spune Rita astăzi, savurând amintirea. Era să fac infarct.

Erau cu toţii adunaţi, aplaudând şi râzând, precum cei din *Bună ziua, familie!* - Anna, Kyle, Sophia şi Alice (fetele i-au făcut cadou tablouri făcute de ele), fiul, fiica lui Myron şi copiii acestora (care devin treptat alţi

nepoţi), precum şi câţiva studenţi de la facultatea la care predă (un student i-a spus: „Dacă vrei să ai o conversaţie interesantă, vorbeşte cu o persoană *în vârstă“).* De asemenea, erau câţiva colegi din asociaţia de locatari (în care, până la urmă, fusese de acord să se înscrie, propunând la un moment dat înlocuirea căsuţelor poştale ruginite) şi câţiva prieteni din grupul de bridge, pe care ea şi Myron şi-i făcuseră de curând.

Aproape 20 de oameni veniseră să sărbătorească o femeie care cu un an în urmă nu avea nici un prieten.

Dar cea mai mare surpriză avută în acea dimineaţă a fost e-mailul pe care Rita l-a primit de la fiica ei. După ce i-a scris lui Myron, a trimis o scrisoare bine gândită fiecăruia dintre copiii ei, la care, ca de obicei, nu primise răspunsuri. Dar, în acea zi, a apărut un e-mail de la Robin, pe care Rita mi-l citeşte în şedinţă.

Mamă,

Bine, ai dreptate, nu te iert şi mă bucur că nu îmi ceri. Sincer, aproape că ţi-am şters e-mailul fără să-l citesc deoarece m-am gândit că ai scris din nou aceleaşi prostii. Şi atunci, nu ştiu de ce - poate pentru că nu am mai auzit nimic despre tine de multă vreme - am crezut că ar trebui cel puţin să-l deschid şi să mă asigur că nu-mi scrii că eşti pe moarte. Dar nu mă aşteptam deloc la ceea ce ai scris. M-am tot gândit: este mama mea?

în orice caz, i-am arătat scrisoarea terapeutului meu - da, merg la terapie acum; şi nu, încă nu l-am părăsit pe Roger - şi i-am spus: „Nu vreau să ajung aşa“. Nu vreau să fiu blocată într-o relaţie abuzivă şi să găsesc scuze pentru a nu pleca, crezând că este prea târziu sau că nu pot să o iau de la capăt sau Dumnezeu ştie ce altceva să îmi mai spun, atunci când Roger încearcă să mă convingă să nu renunţ. I-am spus terapeutului meu că, dacă este posibil să ai în cele din urmă o relaţie cu adevărat reuşită, şi eu sunt capabilă de aşa ceva, atunci nu vreau să aştept până la 70 de ani. Ai observat adresa de e-mail de pe care ţi- am scris? O folosesc în căutarea unui loc de muncă.

Rita plânge o vreme, apoi continuă să citească.

Ştii ce e amuzant, mamă? După ce i-am citit scrisoarea, terapeutul meu a întrebat dacă am vreo amintire frumoasă din copilărie şi nu mă puteam gândi la nimic. Dar apoi am început să am vise. Am visat că mergeam la balet şi, când m-am trezit, mi-am dat seama că eu eram balerina în vis, iar tu îmi erai profesoară, şi mi-am amintit ziua

aceea când aveam poate opt sau nouă ani şi m-ai dus la un curs de balet la care îmi doream foarte mult să merg. Dar mi-au spus că nu am suficientă experienţă şi eu am plâns, iar tu m-ai îmbrăţişat şi mi- ai spus: „Lasă, nu-i nimic, te voi învăţa eu“ şi am intrat într-o sală goală şi ne-am prefăcut amândouă că dansăm balet ore întregi. îmi amintesc că râdeam şi dansam, şi îmi doream ca fiecare clipă să dureze pentru totdeauna. Şi au fost mai multe vise după aceea, vise care au readus amintiri frumoase din copilărie, amintiri pe care nici măcar nu ştiam că le am.

Cred că ceea ce vreau să spun este că nu sunt pregătită să vorbim sau să încercăm să avem vreun fel de relaţie în acest moment sau poate niciodată, dar am vrut să ştii că mi-am amintit de tine cea mai bună, ceea ce nu era nici pe departe suficient, dar era ceva. Şi zic eu că merită, pentru că toţi am fost şocaţi de scrisoarea ta. Cu toţii am vorbit despre asta şi am fost de acord că, chiar dacă nu vom avea niciodată o relaţie cu tine, trebuie să nu ne îndepărtăm unii de alţii, deoarece, aşa cum am spus, dacă tu poţi, putem şi noi. Terapeutul meu a sugerat că poate nu vreau să ne apropiem pentru că ar fi ca şi cum ai câştiga. Nu ştiam ce vrea să spună, dar cred că înţeleg acum. Sau că încep să înţeleg.

Oricum, la mulţi ani!

De la mine,

Robin

P.S. Frumos site.

Rita ridică privirea şi nu este sigură ce ar trebui să facă. Şi-ar dori să primească un răspuns şi de la fiii ei, pentru că este cu adevărat îngrijorată pentru toţi copiii. Şi

pentru Robin, care încă nu l-a părăsit pe Roger. Şi pentru băieţi - unul încă se luptă cu probleme de dependenţă, altul care a divorţat a doua oară de o „femeie rea şi critică, care l-a păcălit să se căsătorească invocând o sarcină falsă“. Şi pe mezin, care a părăsit colegiul din cauza dizabilităţii de învăţare şi care, de atunci, a schimbat mai multe

locuri de muncă. Rita spune că a încercat să îi ajute, dar ei nu vor să audă

de ea şi, în plus, ce ar putea face pentru ei acum? I-a ajutat cu bani atunci când i-au cerut, dar la asta se reducea toată relaţia lor.

- îmi fac griji pentru ei, spune ea. îmi fac griji tot timpul.

- Poate, zic eu, în loc să îţi faci griji pentru ei, îi poţi iubi. Tot ce poţi face este să găseşti o modalitate de a-i iubi. în acest moment este vorba despre ce nevoi au ei de la tine, şi nu despre nevoile tale de la ei.

Mă gândesc ce a însemnat pentru copiii ei să primească scrisoarea de la ea. Rita voise să le povestească despre relaţia ei cu copiii vecinilor pentru a le arăta că s-a schimbat, pentru a-i lăsa să vadă latura ei maternă iubitoare pe care şi-ar dori să le-o ofere şi lor. Dar i-am sugerat să renunţe la ideea asta deocamdată. Mi-am imaginat că se vor simţi frustraţi, ca pacientul care mi-a povestit despre tatăl său, care şi-a părăsit familia şi s-a căsătorit cu o femeie mai tânără, cu care a şi avut copii. Tatăl *său* era mereu nervos şi absent emoţional, dar pentru copiii din cealaltă familie era cel mai bun tată - era antrenor în echipa lor de fotbal, a participat la recitalurile lor de pian, a făcut voluntariat în şcolile lor, i-a dus în vacanţe, ştia numele prietenilor lor. Pacientul meu s-a simţit ca un străin, un vizitator nedorit în cealaltă familie şi a fost, ca mulţi oameni cu poveşti similare, profund rănit când l-a văzut pe tatăl său devenind părintele pe care şi-l dorea, dar pentru alţi copii.

- Este un pas înainte, spun eu la finalul scrisorii.

în cele din urmă, cei doi băieţi o vizitează pe Rita şi se întâlnesc cu Myron. Pentru prima dată în viaţa lor, încep să aibă o relaţie cu un tată de încredere, iubitor. Totuşi, furia îl face pe cel mic să ezite încă. Toţi copiii ei sunt distanţi şi furioşi, dar este în regulă - cel puţin de data asta, Rita poate să-i asculte fără să devină defensivă sau

să plângă. Robin s-a mutat într-o garsonieră şi s-a angajat pe un post administrativ la o clinică de sănătate mentală. Rita i-a sugerat să se mute în Vest, pentru a fi aproape de ea şi Myron şi pentru a avea sprijin pe măsură ce încearcă să îşi refacă viaţa după despărţirea de Roger, dar Robin nu vrea încă să-şi părăsească terapeutul (sau, după cum bănuieşte Rita, pe Roger).

Nu este o familie ideală, nici măcar una funcţională, dar este o familie. Rita se regăseşte în ea, dar încă suferă pentru tot ce nu poate repara.

Şi deşi zilele Ritei sunt în sfârşit pline, îşi face timp să adauge câteva produse noi pe site-ul ei. Primul este semn cu un mesaj de bun venit care poate fi atârnat la intrare. E format din trei cuvinte mari înconjurate de diverse figuri desenate. Mesajul este: „Bună ziua, familie!“

Al doilea este un afiş creat pentru fiica lui Myron, profesoară, care a văzut acest mesaj pe un post-it de pe biroul Ritei şi a întrebat dacă ar putea realiza o versiune artistică pentru sala de clasă unde copiii să înveţe ce este acceptarea. Mesajul scris era: „Eşecul face parte din viaţă“.

- Cred că am citit asta undeva, mi-a spus ea, dar nu îşi dădea seama unde. De fapt, a fost ceva ce i-am spus cândva într-o şedinţă, dar nu mă deranjează că nu ţine minte. Irvin Yalom, psihiatru, a scris că este „mult mai bine ca [un pacient să progreseze, dar] să uite despre ce am vorbit, decât posibilitatea opusă (o alegere preferabilă pacienţilor) - să reţină exact despre ce s-a vorbit, dar să rămână neschimbat“.

Al treilea produs expus de Rita este o gravură mică reprezentând două persoane abstracte cu părul cărunt, cu corpurile încolăcite şi în mişcare, înconjurate de mesaje cu exclamaţii: „Au... spatele meu! Mai încet... inima mea!“ Cu o caligrafie elegantă, deasupra corpurilor a scris: ŞI OAMENII BĂTRÂNI FAC SEX!

Este cea mai vândută piesă până acum.

5

5 Petrecerea mea şi poţi plânge dacă vrei

Primesc e-mailul şi degetele mele îngheaţă pe tastatură. La rubrica subiect scrie: *Este o petrecere... doliul este obligatoriu!* Expeditorul este Matt, soţul lui Julie, iar eu decid să las e-mailul acolo până când voi termina cu pacienţii din ziua respectivă. Nu vreau să deschid invitaţia funerară a lui Julie chiar înainte de a intra în şedinţă.

Mă gândesc din nou la stadiile durerii. Când am început s-o văd pe Julie, mi-am imaginat că va fi greu să trec de la a asculta poveşti despre tomografiile şi tumorile ei la a auzi „Deci, cred că babysitter-ul mă fură“ şi „De ce trebuie să iniţiez eu întotdeauna partida de sex?“

Crezi că tu ai probleme? M-am îngrijorat că am gândit astfel.

Dar s-ar părea că întâlnirile cu Julie m-au făcut mai empatică. Problemele altor pacienţi erau şi ele importante: trădarea lor de către persoana pe care o angajaseră să aibă grijă de copil; sentimentele lor de ruşine şi de goliciune atunci când sunt respinse de soţii lor. Sub aceste detalii erau aceleaşi întrebări esenţiale cărora Julie fusese nevoită să le facă faţă: Cum mă pot simţi în siguranţă într-o lume plină de incertitudine? Cum mă conectez? Observ că Julie a sădit în mine un sentiment şi mai mare de responsabilitate faţă de ceilalţi pacienţi. Fiecare oră contează pentru noi toţi şi vreau să fiu pe deplin prezentă în ora de terapie pe care o petrec

cu fiecare pacient în parte.

După ce ultimul meu pacient pleacă, îmi scriu încet observaţiile în registru, încercând să amân deschiderea e-mailului. Invitaţia include o notă de la Julie în care explică faptul că doreşte ca oamenii să vină la o „petrecere de rămas-bun cu foarte multe lacrimi“ şi speră ca prietenii ei burlaci să profite de această adunare, „pentru că, dacă veţi cunoaşte pe cineva la o înmormântare, vă veţi aminti mereu cât de importante sunt iubirea şi viata şi veţi renunţa la lucrurile nesemnificative“.

De asemenea, conţine un link către necrologul pe care Julie l-a compus în biroul meu.

îi transmit condoleanţe lui Matt, iar, un minut mai târziu, primesc un alt e-mail în care mi se spune că Julie a plecat. în el scrie: „Dacă primeşti acest e-mail, înseamnă că am murit deja, aşa că voi trece direct la subiect. Ai spus că vei veni la petrecerea mea de rămas-bun. Voi şti dacă nu vei fi prezentă. Aminteşte-ţi că te-am rugat să fii consolarea mea pentru mătuşa Aileen, singura care a fost întotdeauna... în fine, ştii povestea. Tu ştii totul despre mine“.

Există şi un P.S. de la Matt: „Te rugăm să fii alături de noi“.

Desigur, îmi doresc să fiu prezentă şi am avut în vedere potenţialele complicaţii înainte de a-i promite asta Juliei. Nu orice terapeut ar face aceeaşi alegere. Unii consideră că acest lucru ar putea încălca o limită - implicarea fiind excesivă, aşa cum şi era. Şi, în timp ce, în unele cazuri, implicarea excesivă ar putea fi reală, pare ciudat că, într-o profesie dedicată condiţiei umane, de la terapeuţi se aşteaptă să-şi compartimenteze umanitatea atunci când vine vorba de moartea pacienţilor acestora. Acest lucru nu se aplică altor profesionişti din viaţa persoanei: cum ar avocatul, fizioterapeutul sau oncologul Juliei. Nu se miră nimeni dacă aceştia participă la înmormântare. Totuşi, pare de la sine înţeles ca terapeuţii să păstreze distanţa. Dar ce se întâmplă dacă prezenţa lor la înmormântare ar consola familiile pacienţilor? Şi dacă s-ar consola pe ei înşişi?

De cele mai multe ori, prezenţa terapeuţilor la înmormântări afectează şi mai tare. Cu cine aş putea vorbi despre moartea Juliei, în afară de colegii din grupul meu de consultare sau cu Wendell? Chiar şi atunci, nici

unul dintre ei nu a cunoscut-o asa cum am cunoscut-o eu sau familia şi
prietenii ei (care ajung să sufere împreună). Terapeutul n-are decât să sufere singur.

Chiar şi la înmormântare există probleme de confidenţialitate de care trebuie să ţinem cont. Datoria noastră de a proteja confidenţialitatea pacienţilor nu încetează în momentul morţii acestuia. O soţie al cărei soţ s-a sinucis, de exemplu, poate apela la terapeutul soţului ei pentru a

obţine răspunsuri, dar terapeuţii nu pot încălca respectivul cod. Acele fişiere, acele interacţiuni sunt protejate. în mod similar, dacă particip la înmormântarea unui pacient şi cineva întreabă cum l-am cunoscut pe decedat, nu pot spune că sunt terapeutul. Aceste probleme apar mai mult în cazul deceselor neaşteptate - sinucidere, supradoză, atac de cord, accident de maşină - decât în situaţii precum cea a lui Julie. La urma urmei, ca terapeuţi, discutăm diferite aspecte cu pacienţii, iar eu şi Julie am discutat despre dorinţa ei ca eu să particip la înmormântare.

- Mi-ai promis că vei rămâne cu mine până la sfârşit, a spus ea zâmbind, cu aproximativ o lună înainte de a muri. Nu mă poţi abandona la propria înmormântare, nu?

în ultimele săptămâni ale lui Julie, am vorbit despre cum dorea să-şi ia rămas-bun de la familie şi prieteni. *Ce amintire vrei să le laşi? Cu ce amintire vrei să rămâi?*

Nu vorbeam despre discuţii transformatoare pe patul de moarte - acelea sunt în mare parte închipuiri. Oamenii pot căuta linişte şi claritate, înţelegere şi vindecare, dar patul de moarte în sine înseamnă adesea un amestec de medicamente, confuzie, frică, slăbiciune. Acesta este motivul pentru care este deosebit de important să fim ceea ce dorim *acum,* să devenim mai deschişi şi mai afectuoşi cât timp suntem capabili de aşa ceva. Mulţi vor fi descumpăniţi dacă vor aştepta prea mult. îmi aduc aminte de un pacient care, după ani întregi de ezitări, a luat în sfârşit legătura cu tatăl său biologic, care încercase în trecut să aibă o relaţie cu el, doar pentru a se simţi devastat aflând că zăcea inconştient, în comă şi avea să moară într-o săptămână.

De asemenea, facem presiuni exagerate asupra ultimelor momente, permiţându-le să suprime orice am fi

trăit înainte. Am avut un pacient a cărui soţie s-a prăbuşit şi a murit în timp ce se certau din cauză că el se eschiva de la dusul rufelor la spălătorie.

- A murit supărată pe mine, crezând că sunt un meschin, a spus el. în mod normal, avuseseră o căsnicie reuşită şi s-au iubit profund. Dar pentru că acestea au fost ultimele cuvinte pe care le-au schimbat, reproşul a dobândit o semnificaţie pe care altfel nu ar fi avut-o.

înainte să moară, Julie adormea mai des în timpul şedinţelor noastre şi, dacă înainte părea că timpul se oprea ori de câte ori venea să mă vadă, acum părea că pur şi simplu „încerca“ sentimentul de linişte în absenţa spaimei de a fi singură.

- întotdeauna cel mai greu este când simţi că eşti aproape, nu-i aşa? a spus ea într-o după-amiază. Sunt aproape să realizez ceva. Eram aproape să am un copil. Eram aproape să avem o radiografie bună. Aproape că nu mai am cancer.

M-am gândit la câţi oameni evită să încerce lucrurile pe care şi le doresc cu adevărat în viaţă, deoarece este mai dureros să te apropii de obiectiv, dar să nu-l realizezi, decât să nu fi încercat deloc.

în timpul acestor şedinţe, Julie a spus că vrea să moară acasă, iar ultimele noastre întâlniri au avut loc acolo. îşi înconjurase patul cu fotografiile celor dragi, juca Scrabble, privea în reluare emisiunea *Burlacul,* asculta muzica preferată şi primea vizitatori.

însă, în cele din urmă, chiar şi să se bucure de acele plăceri devenise dificil. Julie le-a spus celor din familie: „Vreau să trăiesc, dar nu vreau să trăiesc aşa“, iar ei au înţeles că va înceta să mănânce. Oricum nu mai putea să mănânce majoritatea alimentelor. Când a decis că timpul pe care îl mai avea de trăit nu era suficient pentru a se chinui să reziste, corpul ei i-a ascultat în mod natural decizia şi, în câteva zile, a încetat din viaţă.

Nu am avut parte de un *final grandios* în adevăratul sens al cuvântului, după cum Julie îmi ceruse la ultima noastră întâlnire. Ultima dorinţă despre care mi-a vorbit era o friptură.

- Doamne, ce n-aş da pentru o friptură de vită! a spus ea, cu vocea slăbită, abia perceptibilă. Ar face bine să

aibă friptură pe-acolo pe unde mă duc.

Apoi a adormit. A fost un sfârşit nu cu mult diferit de şedinţele noastre, unde, chiar dacă „timpul nostru se sfârşea“, conversaţia continua. în cazul celor mai frumoase despărţiri, întotdeauna simţi că ar mai fi ceva de spus.

Sunt uluită, deşi nu ar trebui, de prezenţa numeroasă de la înmormântarea lui Julie. Au venit sute de oameni din toate etapele vieţii sale: prieteni din copilărie, din tabăra de vară, prieteni maratonişti, de la clubul de carte, prieteni de la facultate, de la şcoală, prieteni de muncă şi colegi (de la universitate şi de la Trader Joe’s), părinţii ei, ambele perechi de bunici, părinţii lui Matt şi fraţii lor. Eu ştiu cine sunt toţi, pentru că din fiecare grup se ridică o persoană şi ţine un discurs despre Julie, povestind întâmplări despre ea şi ce a însemnat pentru ei.

Când vine rândul lui Matt, toată lumea amuţeşte. Eu m-am aşezat pe rândul din spate. Privesc la ceaiul cu gheaţă dintr-o mână şi la şerveţelul din cealaltă mână. Parcă o aud cântând *Ifs My Party and You’ll Cry if You Want to.* Mai devreme, observasem un banner imens pe care era scris *Tot nu aleg nici una.*

Matt are nevoie de câteva clipe să se liniştească puţin pentru a putea vorbi. Când se calmează, împărtăşeşte o poveste despre cum Julie a scris o carte pentru ca el să aibă ceva după ce ea nu va mai fi, pe care a intitulat-o: *Cea mai scurtă, dar, în acelaşi timp, şi cea mai lungă poveste de iubire. O poveste de iubire şi pierderea ei.* în acest punct, Matt se pierde, încearcă să se liniştească, apoi continuă.

în carte, explică el, a fost surprins să constate că, aproape de sfârşitul poveştii - povestea *lor* - Julie a inclus un capitol despre cum speră că Matt va avea întotdeauna parte de dragoste în viaţa lui. L-a încurajat să fie sincer şi amabil cu cele pe care le-a numit „prietenele lui de consolare“ - prietenele din perioada de doliu, femeile cu care se va întâlni atunci când suferinţa se va diminua. „Nu le amăgi“, a scris ea. „Poate chiar aveţi ceva de oferit unul altuia.“ Pentru asta îi elaborase un profil de întâlniri

atrăgător şi amuzant, pe care Matt l-ar putea folosi pentru a-şi găsi prietene de consolare, apoi a devenit mai serioasă. A scris cea mai frumoasă scrisoare de dragoste, sub forma altui profil pe care Matt l-ar putea folosi pentru a găsi persoana cu care urma să rămână pentru totdeauna. Ea a vorbit despre calităţile sale, devotamentul său, viaţa lor sexuală dinamică, familia incredibilă pe care a moştenit-o (şi pe care, probabil, această femeie ar moşteni-o) şi despre ce tată uimitor ar fi.

Ştia asta, preciza ea, pentru că au fost părinţi împreună - chiar dacă doar pentru câteva luni.

Când Matt termină de citit, toţi cei prezenţi plâng şi râd în acelaşi timp. „Toată lumea ar trebui să aibă cel puţin o poveste de dragoste în viaţa lor“, a concluzionat Julie. „Pentru mine a fost povestea noastră. Dacă avem noroc, am putea avea chiar două. îţi doresc o altă poveste de dragoste.“

Cu toţii credeam că asta este încheierea, dar Matt spune că i se parte corect ca şi Julie, oriunde ar fi, să aibă parte de dragoste. Aşadar, spune el, i-a scris un profil de întâlniri pentru rai.

Deşi la început era puţin stânjenit, câţiva au zâmbit. *Este prea morbid*? Nu, este exact ce şi-ar fi dorit Julie, cred eu. Este deopotrivă nemaipomenit şi incomod, amuzant şi trist, iar în scurt timp toată lumea râde fără reţineri. *Urăşte ciupercile*, îi scrisese Matt unui curtezan din ceruri, *să nu-i dai nimic cu ciuperci.* Şi *dacă există vreun Trader Joe’s şi ea spune că vrea să lucreze acolo, fii alături de ea. în plus, veţi beneficia de reduceri extraordinare.*

El continuă să vorbească despre cum Julie s-a răzvrătit împotriva morţii în multe feluri, dar în primul rând prin ceea ce lui Matt îi plăcea să numească fapte de bunătate pentru alţii, lăsând în urmă o lume mai bună. El nu le enumeră, dar ştiu ce sunt aceste favoruri - toţi care au beneficiat de bunătatea ei vorbesc oricum despre acestea.

Mă bucur că am venit, mă bucur că am reuşit să-mi îndeplinesc promisiunea faţă de Julie şi să văd şi o altă latură a ei pe care nu am mai cunoscut-o niciodată la nici unul dintre pacienţii mei - cum arată viaţa lor în afara cabinetului de terapie. Faţă în faţă cu pacienţii, terapeuţii reuşesc să pătrundă în mintea lor, dar fără profunzime,

cuvinte fără reprezentări. în ciuda faptului că sunt ultimul intrus printre gândurile şi sentimentele lui Julie, că sunt o străină printre toate aceste persoane pe care nu le cunosc, sunt singura care a cunoscut-o cu adevărat pe Julie. Ca terapeuţi, ni se spune că, în cazul în care participăm la înmormântarea unui pacient, trebuie să stăm deoparte, să nu interacţionăm. Asta şi fac, dar exact când mă pregătesc să plec, un cuplu prietenos începe să vorbească cu mine. Ei spun că Julie este responsabilă pentru căsătoria

lor - le-a stabilit o întâlnire pe nevăzute în urmă cu cinci ani. Zâmbesc la povestea lor, apoi încerc să mă scuz, dar înainte să o pot face, femeia din cuplu mă întreabă:

- Şi cum ai cunoscut-o pe Julié?

- Am fost prietene, răspund imediat, ţinând cont de confidenţialitate, dar în momentul în care o spun, realizez că e chiar adevărat.

- O să te gândeşti la mine? obişnuia Julié să mă întrebe, înainte să meargă pentru diverse intervenţii chirurgicale, şi mereu îi spuneam că o voi face. Asigurarea o calma şi o ajuta să rămână concentrată când devenea anxioasă înaintea unei operaţii.

Mai târziu, însă, când devenise evident că Julié va muri, întrebarea a fost înlocuită de una cu un alt sens: „Amintirea mea va rămâne vie în sufletul tău?“

Recent, Julié îi spusese lui Matt că se simte îngrozitor că moare şi îl lasă singur, iar a doua zi i-a trimis un bileţel cu un vers din musicalül *The Secret Garden.* în film, fantoma soţiei îl întreabă pe soţul ei îndurerat dacă ar putea să o ierte, dacă ar putea să o păstreze în inima lui şi „să găsească un alt fel de a mă iubi/ Acum, că suntem separaţi“. Matt i-a răspuns *Da.* A adăugat că nu crede că oamenii dispar pur şi simplu, ceva în noi este etern şi trăieşte în continuare.

Mergând cu maşina în acea zi, o aud pe Julié întrebându-mă: „O să te gândeşti la mine?“

Au trecut atâţia ani şi încă mă mai gândesc la ea.

Cel mai mult îmi amintesc de ea în clipele de tăcere.

56

Fericirea se întâmplă uneori

- Serios, nu te opri. Crezi că sunt un nemernic? întreabă John în timp ce pune jos sacoşa cu mâncarea de prânz. Şi-a adus căţeluşa, pe Roşie, la şedinţă astăzi - persoana care se ocupă de ea e bolnavă, iar Margo e plecată din oraş. John o ţine în braţe, iar căţeluşa adulmecă coşurile de gunoi. John mă fixează cu privirea, la fel şi Roşie, cu ochii ei mari, ca şi cum amândoi aşteaptă să răspund.

întrebarea lui m-a prins cu garda jos. Dacă spun da, l-aş putea răni, iar ultimul lucru pe care vreau să-l fac este să-l rănesc. Dacă spun nu, ar însemna că tolerez comportamentul lui de nemernic în loc să-l determin să îl conştientizeze. Al doilea lucru pe care vreau să-l fac este să fiu *persoana care spune mereu da.* Aş putea răspunde cu o întrebare: „Crezi
că eşti un nemernic?“ Dar mă interesează mai mult de ce întreabă şi de ce
> >
acum?

John îşi scoate adidaşii, dar în loc să se aranjeze turceşte pe canapea, se apleacă uşor în faţă, cu coatele pe genunchi. Roşie sare jos, se aşază pe podea şi se uită la John, care îi dă o recompensă.

- Poftim, micuţa mea prinţesă, îi spune el afectuos. Nu o să crezi asta, spune el, întorcându-şi din nou privirea spre mine, dar am făcut un comentariu, ăăă, cum să-i zic..., *nefericit* lui Margo acum două seri. Ea mi-a spus că terapeutul ei ne-a recomandat un terapeut specializat în

cupluri, iar eu am spus că vreau să primesc o confirmare din partea ta, deoarece nu am încredere în sugestia terapeutului ei idiot. Eram sigur că ar fi fost mai bine să-mi fi cenzurat a doua caracterizare, dar era prea târziu, Margo deja se repezise la mine. „Terapeutul *meu* idiot?“, a spus ea. „Al meu?“ Mi-a zis apoi că dacă terapeutul meu nu poate vedea ce nemernic sunt, atunci *voi merge* la terapeutul idiot. Mi-am cerut scuze că i-am făcut terapeutul idiot, iar ea şi-a cerut scuze că mi-a zis nemernic,

apoi am început amândoi să râdem şi nici măcar nu-mi aminteam de când nu mai râseserăm aşa. Nu ne puteam opri din râs, iar fetele ne-au auzit, au intrat şi ne priveau ca şi cum am fi doi nebuni. „Ce este atât de amuzant?“, tot întrebau, dar nu am fi putut să le explicăm. Cred că nici măcar *nu ştiam* ce fusese atât de amuzant.

Atunci, fetele au început să râdă şi râdeam toţi de faptul că nu ne puteam opri din râs. Ruby s-a întins pe podea şi a început să se rostogolească, la fel şi Gracie. Margo şi cu mine ne-am uitat unul la celălalt, ne-am întins şi noi pe podea şi ne rostogoleam toţi patru pe podeaua dormitorului şi râdeam. în cele din urmă, Roşie a venit în fugă să vadă ce se întâmplă şi, când ne vede rostogolindu-ne pe podea, ne priveşte uluită din uşă. Doar stă acolo în prag, clătinând din cap, parcă spunând: *Voi, oamenii, prea exageraţi.* Şi apoi fuge. Aşa că după aceea am râs de Roşie şi, în timp ce mă rostogoleam pe podea cu soţia şi copiii mei, iar câinele ne lătra din cealaltă cameră, am privit scena, parcă de undeva de sus, şi o trăiam în acelaşi timp şi m-am gândit că: *îmi iubesc la nebunie familia.*

Rămâne o secundă pe gânduri, înainte de a continua.

- M-am simţit mai fericit decât fusesem vreodată, spune el. Şi ştii ceva? După aceea, Margo şi cu mine am petrecut o noapte foarte plăcută împreună. O mare parte din tensiunea care există în mod normal între noi dispăruse. Rememorând noaptea aceea, John zâmbeşte trist. Dar, continuă John, nu ştiu ce s-a întâmplat în noaptea aceea. După ce am adormit, am dormit mult mai bine, însă, înainte de a adormi, am stat ore întregi gândindu-mă la ce a spus Margo despre faptul că sunt un nemernic. Nu puteam să-mi scot cuvântul acela din minte. Deoarece ştiu că nu mă consideri un nemernic.

Adică, este evident că mă placi. Atunci m-am gândit: „Stai, dar dacă Margo are dreptate? Dacă chiar sunt un nemernic, dar nu poţi vedea aşa cum sunt? Atunci *eşti* într-adevăr un terapeut idiot. Deci, una din două, ori eu sunt un nemernic, ori tu eşti idioată?“

„Ce capcană“, mă gândesc. „Ori îi spun că este un nemernic, ori susţin că sunt o idioată.“ Mă gândesc la Julie şi la fraza pe care prietenii ei au

scris-o în albumul de liceu:

Nu aleg nici una.

- Poate există o a treia posibilitate, sugerez.

- Vreau adevărul, spune el hotărât.

Odată, un mentor a remarcat că, în terapie, de multe ori, schimbarea se întâmplă „treptat, apoi brusc“, iar acest lucru ar putea fi valabil şi în cazul lui John. Mi-l imaginez pe John cum se răsuceşte în pat, fără să poată adormi, în timp ce lumea pe care şi-a construit-o singur referitor la cum toti ceilalţi erau idioţi s-a prăbuşit, iar acum a rămas doar cu rămăşiţele:

„Sunt un nemernic. Nu sunt mai bun decât alţii - nu sunt special. Mama s-a înşelat“. Dar nici asta nu este adevărat. Este pur şi simplu năruirea apărării narcisiste sub forma unei supracorecţii. John a pornit în viaţă de la convingerea că „eu sunt bun, tu eşti rău“, iar acum totul este dat peste cap - „tu eşti bun, eu sunt rău“. Nici una nu este corectă.

- După mine, îţi spun sincer, adevărul nu este că eu sunt idioată sau tu eşti un nemernic, ci că pentru a te proteja uneori te comporţi ca şi cum ai **fi!**

Urmăresc cu atenţie reacţia lui John. Respiră adânc şi pare că urmează să spună ceva sarcastic, dar apoi decide să nu o facă. Stă liniştit un minut, privind-o pe Roşie, care a adormit.

- Aşa e, spune el. Eu chiar reacţionez ca un nemernic. Apoi zâmbeşte şi adaugă: Uneori.

Nu cu mult timp în urmă, am vorbit cu John despre frumuseţea cuvântului *uneori*, cum *uneori* ne scoate din anumite situaţii, ne ajută să rămânem într-o zonă oarecum confortabilă, în loc să alergăm dintr-un capăt în

altul chinuindu-ne din răsputeri. Ne ajută să evadăm din gândirea limitată în alb sau negru. John spune că atunci când se confrunta cu presiunea căsătoriei şi a carierei sale, obişnuia să creadă că va exista un moment când va fi din nou fericit, dar atunci când a murit Gabe, a crezut că nu va mai fi niciodată fericit. Acum, spune el, a ajuns să simtă că nu se rezumă totul la întotdeauna sau niciodată.

- Poate că fericirea vine doar uneori, spune el, întinzându-se înapoi pe canapea. Este o idee care îi aduce alinare. Bănuiesc că nu ar fi tocmai rău

să încerc terapia de cuplu, adaugă John, referindu-se la ceea ce, aparent, sugerase Wendell. După ce Gabe a murit, Margo şi John au mers la câteva şedinţe de terapie în cuplu, dar se simţeau amândoi atât de furioşi şi vinovaţi -învinovăţindu-se unul pe celălalt, dar şi pe ei înşişi -, încât, chiar şi atunci când terapeutul le-a menţionat despre raportul poliţiei asupra şoferului beat, ca factor agravant în accident, John nu era deloc interesat de ceea ce el numea „o concluzie post-mortem inutilă“. Dacă Margo dorea terapie, el era total de acord, dar nu vedea nici un motiv să- şi prelungească chinul cu o oră în fiecare săptămână.

Dar acum, explică el, este de acord cu terapia în cuplu, deoarece a pierdut foarte mult - pe mama sa, pe fiul său, poate chiar pe el însuşi - şi vrea să lupte, până nu e prea târziu, pentru a nu o pierde şi pe Margo.

Aşadar, el şi Margo au început de curând să discute, treptat şi timid, despre Gabe, dar şi despre multe alte lucruri. Sunt în punctul în care învaţă cine sunt în acest moment al vieţii lor şi ce înseamnă să meargă mai departe. Şi oricare ar fi rezultatul, se gândea John, s-ar putea ca terapia de cuplu să fie utilă.

- Dar dacă tipul este un idiot... începe John, şi îl opresc.

- Dacă începi să simţi asta, zic eu, te voi încuraja să rezişti până când vei afla mai multe informaţii. Dacă terapeutul este bun, procesul te poate face să te simţi stânjenit şi putem vorbi despre acest disconfort aici. Haide să-l înţelegem împreună înainte de a lua o hotărâre.

Mă gândesc la momentul în care m-am îndoit de Wendell, când mi-am proiectat neplăcerea asupra lui. îmi amintesc că m-am întrebat ce fumează, când a vorbit prima oară despre durerea mea, că l-am găsit copleşit de lipsa de timp şi sceptic faţă de competenţa sa faţă de

ceilalţi.

Poate că toţi trebuie să ne îndoim, să criticăm şi să avem îndoieli înainte de reuşi cu adevărat să lăsăm totul în urmă.

John mi-a spus că noaptea trecută n-a putut să adoarmă şi a început să se gândească la copilăria lui. De mic, spune el, dorea să devină medic, dar familia lui nu avea suficienţi bani pentru a-l trimite la facultatea de medicină.

- Habar n-aveam de asta, spun eu. Ce fel de doctor?

John mă priveşte de parcă răspunsul este evident.

- Psihiatru, spune el.

John, psihiatru! încerc să mi-l imaginez vorbind cu pacienţii: „Soacra ta a spus asta? Ce idioată!“

- De ce neapărat psihiatru?

John făcu ochii mari.

- Deoarece mama mea a murit când eram un copil şi doream să o salvez pe ea ori pe mine, sau cam aşa ceva.

Apoi face o pauză.

- Asta şi pentru că eram prea leneş să fiu chirurg.

Sunt fascinată de capacitatea lui de conştientizare, chiar dacă îşi maschează încă vulnerabilitatea cu o glumă.

Apoi mi-a spus că s-a înscris oricum la facultatea de medicină, în speranţa obţinerii unui ajutor financiar considerabil. Era conştient că, atunci când va absolvi, va avea o datorie imensă, dar a considerat, că, din salariul de doctor, va putea să o plătească. S-a descurcat bine la facultate, mai ales la biologie, dar pentru că trebuia să lucreze 20 de ore pe săptămână pentru cheltuielile de şcolarizare, notele sale nu erau la fel de bune pe cât ar fi trebuit. Cu siguranţă, nu la fel de bune ca ale colegilor săi din anul pregătitor, care trăgeau noapte de noapte ca să obţină punctajul maxim.

Cu toate acestea, a fost chemat la interviuri la mai multe şcoli. Totuşi, inevitabil, intervievatorul făcea o remarcă ironică despre cât de grozave au fost scrisorile sale de intenţie şi apoi încerca să-l sfătuiască să-şi revizuiască un pic aşteptările, având în vedere punctajul obţinut la testele de admitere (bun, dar nu excepţional). Mai în glumă, mai în serios, majoritatea intervievatorilor îi spuneau: „Ar trebui să te faci scriitor!“ John era furios.

Oare nu vedeau din cererea lui de înscriere că avea un serviciu atunci când a completat scrisorile de intenţie? Chiar nu vedeau cât de dăruit este, cât de perseverent? Nu observau capacitatea lui de a face faţă încercărilor? Chiar nu vedeau că nişte note de opt sau nouă nu erau indicatori ai aptitudinilor sale, ci ai faptului că nu a avut timp

niciodată să studieze, cu atât mai puţin să stea după curs, atunci când laboratoarele durau mai mult?

în cele din urmă, John a fost acceptat la o facultate de medicină, dar ajutorul financiar nu era suficient pentru a putea continua. Şi, din moment ce ştia că nu va putea termina facultatea de medicină, John a refuzat oferta şi îşi petrecea fiecare zi în faţa televizorului, deznădăjduit în legătură cu viitorul său. Tatăl său, de meserie profesor, la fel ca mama sa, i-a sugerat lui John să se facă profesor de fizică, dar el se gândea încontinuu la vorbele: „Cei care nu pot face un lucru îi învaţă pe alţii“. Dar John *ar fi putut* face asta - ştia că ar putea urma cursurile la facultatea de medicină -, avea nevoie doar de bani. într-o zi, în timp ce stătea în faţa televizorului şi blestema impasul în care intrase, i-a venit o idee.

Se gândea: „Hei, aş putea să scriu despre toate porcăriile astea!“

Pe scurt, John a cumpărat o carte despre scrierea unui scenariu de film, a pus pe hârtie un episod, l-a trimis unui agent al cărui nume îl găsise în cartea de telefon şi a fost angajat în echipa de scenarişti pentru un serial. Serialul era, după cum spunea el, o porcărie, dar planul său era să scrie trei ani, să câştige mulţi bani, apoi să încerce să se înscrie din nou la facultatea de medicină. însă, un an mai târziu, a fost angajat pentru un serial mult mai bun, iar în anul următor a fost contractat pentru un serial de succes. în momentul în care economisise deja banii pentru a-şi plăti singur şcoala de medicină, John câştigase deja un premiu Emmy şi avea apartamentul lui. A decis să renunţe la idee. Dacă de data asta nu era acceptat la nici o facultate? în plus, a vrut să câştige bani - sume astronomice pe care numai la Hollywood i-ar putea face -, astfel încât copiii lui să nu se confrunte cu problemele

prin care a trecut el. Acum, spune el, are atâţia bani, încât fiicele sale ar putea urma facultatea de medicină de mai multe ori.

John îşi întinde braţele şi picioarele. Roşie deschide ochii, suspină, îi închide la loc. în continuare, îşi aminteşte că stătea pe scena unde s-au decernat premiile împreună cu echipa serialului şi îşi spunea în minte:

„Ha! Luaţi de-aici, dobitocilor! N-aveţi decât să vă băgaţi în fund scrisorile de respingere! Am câştigat un Emmy!“

în fiecare an, în timp ce serialul său obţinea mai multe premii, John avea un sentiment extraordinar de satisfacţie. îsi amintea de toti cei care

> i >

nu au crezut că este suficient de bun, dar acum dovedise că este, cu un birou plin de premii Emmy, un cont bancar cu o grămadă de bani. îşi spunea: „Nu-mi puteţi lua nimic din toate astea“.

Mă gândesc la modul în care „ei“ au luat-o pe mama lui.

- Cine sunt „ei“? îl întreb pe John.

- Ai dracului intervievatori de la medicină, spune el.

Este clar că succesul său a fost motivat atât de răzbunare, cât şi de pasiune. Aşa că mă întreb cine sunt „ei“ pentru el acum. Cei mai mulţi dintre noi avem nişte „ei“, cărora ne adresăm chiar dacă nimeni nu ne priveşte cu adevărat, cel puţin nu aşa cum credem noi că o fac. Oamenilor care ne *urmăresc* - oamenii care ne văd cu adevărat - nu le pasă de şinele fals, de spectacolul pe care îl punem în scenă în faţa lor. Cine sunt *acei* oameni pentru John?

- Ei, haide, spune el, toţi sunt interesaţi de serialul pe care l-am realizat.

- Crezi că mie, de exemplu, îmi pasă?

John suspină.

- Tu eşti *terapeutul* meu.

Ridic din umeri a nepăsare.

- Asa, şi?

i ' i

John se întinde pe canapea.

- Când m-am distrat în seara aceea cu familia, spune el, am avut cel mai ciudat gând. Mă gândeam că îmi doresc să ne poţi vedea. Voiam să mă vezi în acel moment pentru

că mă simţeam ca o persoană pe care nu o cunoşti cu adevărat. Pentru că aici, ştii, este totul morbid şi întunecat. Dar venind azi aici, m-am gândit: „Poate că ştie“. Poate că ai, cum ar veni, un fel de al şaselea simţ al terapeutului în ceea ce-i priveşte pe oameni. Deoarece, şi nu sunt sigur dacă este vorba de toate întrebările tale enervante sau de momentele sadice de tăcere la care mă supui, dar simt că vezi prin mine, ştii? Bine, nu vreau să ţi-o iei în cap acum, dar mă

gândeam că tu ai o imagine mai completă asupra laturii mele umane decât oricine altcineva din viaţa mea.

Sunt atât de emoţionată, încât nu-mi găsesc cuvintele. Vreau să-i spun lui John cât de tare m-a emoţionat, nu doar prin modul în care simte, ci prin dorinţa lui de a-mi spune toate astea. Vreau să-i spun că nu voi uita vreodată acest moment, dar înainte să-mi recapăt vocea, John exclamă:

- Ah, Sfinte Iisuse, dă-o dracului, nu mă mai jeli!

Râdem amândoi. Apoi îi descriu ceea am fost prea gâtuită de emoţie să pot să-i spun acum un minut. Acum John e cel care lăcrimează. îmi aduc aminte de o şedinţă anterioară, când John spunea că Margo plânge mereu. I-am spus atunci că Margo făcea asta deoarece plângea pentru amândoi.

- Poate că ai putea să o laşi pe Margo să plângă, i-am sugerat, şi poate îţi permiţi şi ţie să plângi. John nu era pregătit să o lase pe Margo să-l vadă plângând. Nu încă. Dar având în vedere că mă lasă pe mine să îl văd, mă simt plină de speranţă în ceea ce priveşte terapia lor de cuplu.

John arată spre lacrimile lui şi spune:

- Vezi? Afurisita mea de umanitate.

- Este minunat, spun eu.

Nu am mai deschis sacoşa cu mâncare. Nu mai era nevoie ca mâncarea să facă legătura între noi.

Două săptămâni mai târziu, sunt acasă pe canapea, plângând ca un copil. Urmăresc serialul lui John, iar personajul sociopat, care s-a mai şlefuit pe parcurs, vorbeşte cu fratele său - o persoană despre care nu ştiam că există până acum câteva episoade. Personajul sociopat şi fratele său s-ar părea că se înstrăinaseră, iar telespectatorii aflau acum printr-o secvenţă retrospectivă

ce anume presupunea această înstrăinare: fratele îi reproşează personajului sociopat moartea fiului *său.*

Este o scenă înfiorătoare, şi mă gândesc la visul lui John din copilărie de a deveni psihiatru şi la modul lui subtil în care înţelege durerea, iar asta îl
face un scriitor foarte bun. A fost acesta un cadou lăsat de durerea morţii

>

mamei sale şi, mai târziu, de Gabe? Sau a fost moştenirea relaţiilor pe care le-a împărtăşit cu ei cât timp erau în viaţă?

Câştig şi pierdere. Pierdere şi câştig. Care este primul?

La următoarea noastră şedinţă, John mi-a spus că a vizionat acest episod cu Margo şi au vorbit despre asta cu terapeutul de cuplu, care până acum nu pare idiot. Mi-a zis că, atunci când a început episodul, el şi Margo stăteau fiecare pe colţul opus al canapelei, dar când a început retrospectiva, fără nici o explicaţie, din instinct sau iubire, sau din ambele, ceva l-a împins să se ridice şi să se mute lângă ea, astfel încât picioarele lor s-au atins şi au stat îmbrăţişaţi, în timp ce amândoi suspinau la vederea secvenţelor. Când îmi spunea toate astea, mă gândeam la cât de departe am stat de Wendell chiar din prima zi şi cât de mult a durat până când, în sfârşit, m-am simţit suficient de confortabil pentru a mă apropia. John va spune în această şedinţă că am avut dreptate şi, de fapt, era bine să plângă alături de Margo, căci asta, în loc să-i înece pe amândoi într-un potop de lacrimi, i-a adus în siguranţă la ţărm.

Când spune acest lucru, îmi imaginez cum eu, John şi Margo, şi milioane de telespectatori din întreaga lume stăm pe canapea şi suntem emoţionaţi cu toţii de cuvintele sale - şi atunci mă voi gândi cum John ne-a făcut pe toţi să ne simţim confortabil plângând.

57

Wendell

- Ţi-am pus numele Wendell, îi spun terapeutului, al cărui nume, trebuie să mărturisesc, nu este, de fapt, Wendell.

Tocmai am făcut un anunţ la şedinţă: am început să scriu, din nou, o altă carte, iar el - terapeutul meu, numit acum „Wendell“ - joacă un rol important.

Nu plănuisem să fac asta, explic. Cu o săptămână în urmă, atrasă la biroul meu de ceva ca o forţă gravitaţională, am pornit laptopul, am deschis o pagină nouă şi am scris ore întregi, nu mă mai puteam opri. M-am simţit din nou eu însămi, dar diferit - mai liberă, mai relaxată, mai plină de viaţă - şi am experimentat ceea ce psihologul Mihaly Csikszentmihalyi numeşte „flux“. M-am ridicat abia când am început să casc, m-am uitat la ceas şi m-am dus la culcare. Eram obosită, dar entuziasmată, pregătită pentru odihnă după o stare de trezire.

în dimineaţa următoare, m-am trezit revigorată şi, în noaptea aceea, forţa misterioasă m-a atras din nou către laptop. M-am gândit la planul lui John de a deveni psihiatru. Pentru mulţi oameni, a coborî în adâncul gândurilor şi sentimentelor lor este ca şi cum ai merge pe o alee întunecată - nu vor să fie singuri. Oamenii vin la terapie pentru a avea pe cineva alături în acest proces şi urmăresc filmele lui John din acelaşi motiv: îi ajută să se simtă mai puţin singuri, le permit să vadă pe ecran o versiune a propriei persoane rătăcind prin viaţă. Poate în acest fel, John *este* un psihiatru pentru mulţi - şi poate curajul său de a scrie despre propria pierdere m-a

inspirat să scriu şi eu despre a mea.

Toată săptămâna am scris despre despărţirea mea, despre terapeutul meu, despre boala mea incurabilă, despre frica noastră de a ne asuma responsabilitatea vieţilor noastre şi despre nevoia de a face acest lucru pentru a ne vindeca. Despre poveşti învechite, altele inventate şi despre

cum trecutul şi viitorul se pot strecura în prezent, uneori eclipsându-l în întregime. Am scris despre reţinere şi eliberare şi cât de greu este să te plimbi între acele gratii, chiar şi atunci când libertatea nu este chiar în faţa noastră, ci literalmente *în interiorul nostru*, în mintea noastră. Despre cum, indiferent de factorii exteriori, putem alege cum să ne trăim viaţa şi că, indiferent de ce s-a întâmplat, ce am pierdut sau cât de bătrâni suntem, aşa cum a spus Rita: „N-ai pierdut până când nu s-a încheiat totul“. Am scris despre cum, uneori, deşi avem cheia către o viaţă mai bună, avem nevoie de cineva care să ne arate unde am pus afurisita de cheie. Am scris că pentru mine acea persoană a fost Wendell, iar, uneori, pentru alţii, acea persoană sunt eu.

- Wendell... rosteşte el, încercând să vadă dacă numele i se potriveşte.

- Pentru că vin aici miercuri spun eu. Ştii, *Miercuri— cu Wendell* ar putea fi titlul. Aliteraţia e melodioasă, nu-i aşa? Dar pentru min, este prea personală pentru a o publica. Este doar pentru mine. E minunat să scriu din nou.

- Are sens, spune el, referindu-se la conversaţiile noastre anterioare.

Este adevărat, nu aş fi putut scrie cartea despre fericire pentru că nu
căutam, de fapt, fericirea. Căutam *sensul* - din care izvorăşte împlinirea şi, da, uneori, şi fericirea. Şi n-am putut să renunţ mai demult la contractul cărţii, căci dacă aş fi făcut-o, aş fi descoperit mai multe despre mine - lamentarea cu trebuia să fi scris o carte despre parenting, care m- a protejat de la a analiza orice altceva. Chiar şi după ce am anulat contractul, săptămâni întregi m-a încercat regretul, imaginându-mi cât de uşoară ar fi fost

viata mea dacă as fi scris cartea iniţială. La fel ca Rita, am refuzat să accept succesul, petrecând tot mai mult timp gândindu-mă la cum am eşuat şi nu la cum m-am eliberat pe mine însămi.

Dar şi eu am primit o a doua şansă. Wendell a subliniat cândva că vorbim cu noi înşine mai mult decât vorbim cu orice altă persoană de-a lungul vieţii noastre, dar cuvintele noastre nu sunt întotdeauna frumoase sau adevărate, ori utile - sau măcar decente. Majoritatea cuvintelor pe care ni le spunem nouă înşine nu le-am spune niciodată oamenilor pe care îi iubim sau de care ne pasă, cum ar fi prietenii ori copiii noştri. La

terapie, învăţăm să acordăm o atenţie deosebită vocilor din capul nostru, astfel încât să putem învăţa un mod mai bun de a comunica cu noi înşine.

Aşadar, astăzi, când Wendell spune: „Are sens“, ştiu că prin „sens“, el se referă şi la noi, la timpul nostru petrecut împreună. Deseori, oamenii cred că merg la terapie pentru o a găsi explicaţie - cum ar fi, de ce a plecat partenerul sau de ce au devenit deprimaţi -, dar ceea găsesc cu adevărat acolo este o *experienţă,* ceva unic, care s-a creat între două persoane în aproximativ o oră în fiecare săptămână. înţelegerea acestei experienţe mi-a permis să găsesc sensul şi în alte aspecte.

Vor trece luni de zile înainte de a cocheta cu ideea de a transforma aceste şedinţe târzii de scris la laptop într-o carte reală, înainte de a decide să folosesc propria experienţă pentru a-i ajuta pe ceilalţi să găsească un sens în viaţă. Şi, din moment ce am avut curajul să mă expun în acest fel, înseamnă că va deveni: cartea pe care o citeşti chiar acum.

- Wendell, spune el din nou, lăsând numele să răsune în cabinet. îmi place.

Dar mai există o poveste de spus.

- Sunt gata să dansez, îi spusesem lui Wendell cu câteva săptămâni înainte, surprinzându-mă nu doar pe mine, dar şi pe el. Mă gândisem la comentariul pe care Wendell îl făcuse cu luni în urmă, după ce îi spusesem că, la nuntă, m-am simţit trădată de piciorul meu bolnav pe ringul de dans, care-şi pierduse forţa. El se oferise să dansăm, să-mi arate că pot atât să caut şi să găsesc ajutor, cât şi să-mi asum un risc, şi, procedând astfel, am înţeles mai târziu, îşi asumase un risc. Terapeuţii îşi asumă tot timpul riscuri pentru pacienţii lor, având întotdeauna o a doua

opţiune, presupunând că aceste riscuri vor face mult mai mult bine decât rău. Terapia nu este doar o afacere şi, uneori, singura modalitate de a-i determina pe pacienţi să-şi depăşească blocajul este prin asumarea unui risc chiar în cabinet, terapeutul ieşind din zona lui de confort pentru a-l învăţa pe pacient prin puterea exemplului.

- Bine, dacă oferta este încă valabilă, am adăugat.

Wendell făcu o pauză. Am zâmbit. Părea că s-au inversat rolurile.

- Este, a spus Wendell, după scurte ezitări. Pe ce anume ai vrea să dansezi?

- Ce zici de *Let It Be*[7]*.* am sugerat. Cântasem de curând melodia celor de la The Beatles la pian şi îmi răsuna în cap înainte să-mi dau seama că nu era tocmai o melodie de dans. M-am gândit să schimb cu Prince sau Beyonce, dar Wendell s-a ridicat şi-a scos iPhone-ul din sertarul biroului şi, într-un minut, camera s-a umplut de acele acorduri minunate. M-am ridicat, dar imediat mi-am simţit picioarele reci, am încurcat cuvintele, i- am spus lui Wendell că aveam nevoie de ceva mai ritmat, mai dansant, ceva de genul...

în momentul acela s-a auzit refrenul - *Let it be, let it be, let it be, let it be* - şi Wendell a început să se agite ca un adolescent la un concert heavy metal, exagerând pentru a face situaţia mai comică. Am privit uimită. Wendell era activat, imita şi chitara, şi toate cele.

Melodia s-a domolit apoi, vorbind în a doua strofă despre oamenii cu inima frântă, dar Wendell încă dansa ca şi cum ar fi fost rock, ca şi cum ar spune „Blestemaţi fie Prince şi Beyonce! Viaţa nu trebuie să fie perfectă“. îl priveam cum ţopăia prin cameră, în timp ce eu încercam să nu mă mai gândesc la nimic şi doar, ei bine, să mă las dusă de val *{Let it be).* M-am gândit la frizerul meu Cory. Oare *aş putea* să mă las purtată de val?

Refrenul a reînceput şi, dintr-odată, ţopăim şi eu prin cameră, râzând în mod conştient la început, învârtindu-mă prin cameră, în timp ce Wendell devenea şi mai nebun. Dar improvizaţia dansului său era aparentă - sau poate că era vorba mai puţin despre improvizaţie şi mai mult despre conştiinţa de sine. Nu făcea nimic complicat; părea pur şi simplu că se simte în elementul său. Şi avea dreptate: în ciuda problemelor cu piciorul, oricum trebuia

să ies pe ringul de dans.

Acum dansam şi cântam împreună cu voce tare - despre lumina care străluceşte în noaptea înnorată - fredonând versurile cât ne ţinea gura, de parcă am fi fost la un bar de karaoke, dansând cu atâta exuberanţă în aceeaşi cameră în care eu căzusem în disperare.

Ihere will be an answer, let it be.

Melodia s-a terminat mai devreme decât mă aşteptam, la fel ca şedinţele noastre. Dar în loc să simt că mai am nevoie de timp, eram fericită că şedinţa se încheia.

i >

Cu puţin timp înainte, îi spusesem lui Wendell că am început să mă gândesc cum ar fi să nu mai vin la terapie. Atât de multe s-au schimbat de-a lungul anului şi mă simţeam nu doar mai bine şi pregătită pentru a face faţă provocărilor şi incertitudinilor vieţii, dar şi mai liniştită în interior. Wendell a zâmbit - era zâmbetul pe care-l văzusem de curând, care părea să însemne: „Mă bucur pentru tine“ - apoi m-a întrebat dacă ar trebui să vorbim despre reziliere.

Am tresărit. Nu încă.

Acum, însă, după ce Wendell şi-a aşezat iPhone-ul în sertar şi s-a întors la locul lui pe canapea, momentul părea potrivit. Există o zicală biblică tradusă aproximativ astfel: „Mai întâi veţi face, apoi veţi înţelege“. Uneori, trebuie să dai dovadă de încredere şi să experimentezi ceva înainte ca semnificaţia să devină evidentă. Una e să discuţi despre renunţarea la o mentalitate restrictivă şi alta e să nu mai fii atât de restrictiv. Transferul cuvintelor în acţiune, libertatea acesteia m-au făcut să vreau să duc acea acţiune şi în afara camerei de terapie, în viaţa mea.

Acum eram pregătită să stabilesc o dată pentru a înceta terapia.

Joc de cuvinte, în engleză Wednesday (n.red.)

58

O pauză în conversaţie

Cel mai ciudat lucru la terapie ţine de faptul că este structurată în jurul unui final. începe prin cunoaşterea faptului că timpul nostru împreună este finit, iar rezultatul de succes este acela că pacienţii îşi ating obiectivele şi pleacă. Obiectivele sunt diferite pentru fiecare persoană, iar terapeuţii vorbesc cu pacienţii despre obiectivele lor. Se confruntă mai puţin cu stări de anxietate? Relaţiile merg mai bine? Sunt mai îngăduitori cu ei înşişi? Punctul final depinde de pacient.

în cel mai bun caz, finalul vine în mod natural. S-ar putea să mai fie şi alte lucruri de făcut, dar am făcut destul până acum, e suficient. Pacientul se simte bine - mai puternic, mai maleabil, mai capabil să găsească drumul în viaţă. L-am ajutat să audă întrebările pe care nici măcar nu ştia că le pune: „Cine sunt eu? Ce vreau? Ce cale să urmez?“

Totuşi, pare o prostie să negi că terapia implică şi formarea de ataşamente profunde faţă de oameni, dar la final îţi iei rămas-bun, ca şi cum nimic nu s-ar fi întâmplat.

Uneori, terapeuţii află mult mai târziu ce se întâmplă, dacă pacienţii revin cu altă problemă cu care se confruntă în viaţa lor. Alteori, nu ne rămâne decât să ne întrebăm: cum le merge? Oare Austin prosperă după ce şi-a părăsit soţia şi a recunoscut că este gay la aproape 40 de ani? Soţul lui Janet, cel cu Alzheimer, mai trăieşte oare? Oare Stephanie o fi divorţat? Există atâtea poveşti

neterminate, atât de multe persoane la care mă gândesc, chiar dacă nu ne vom revedea niciodată.

- îţi vei aminti de mine? întrebase Julie, singura în situaţia ei care punea această întrebare.

Şi azi îmi iau rămas-bun de la Wendell. Vorbim despre rămas-bun de săptămâni întregi, dar acum, că a sosit momentul, nu ştiu cum să-i mulţumesc. Ca rezident, am fost învăţată că atunci când pacienţii ne

mulţumesc, cel mai util este să le reamintim că ei au făcut ce a fost mai greu.

„Voi sunteţi cei care contează“, avem tendinţa să spunem. „Eu sunt aici doar pentru a vă îndruma.“ Şi, într-un anumit sens, acest lucru este adevărat. Faptul că au sunat şi au decis să vină la terapie, apoi să se confrunte cu problemele lor în fiecare săptămână este un lucru pe care nimeni altcineva nu ar putea face pentru ei.

Şi am mai învăţat un lucru, ceva ce nu putem înţelege cu adevărat până nu vom ajunge la mii de ore de terapie: evoluăm numai împreună. Oricine are nevoie să audă vocea altei persoane care spune: „Cred în tine. Pot vedea posibilităţi pe care tu nu le poţi vedea încă. într-un fel sau altul ceva se va schimba“. în terapie, există o vorbă: „Haide să-ţi rescriem povestea“.

La început, când vorbeam despre Iubit, în opinia mea un caz în care eu eram cea nevinovată şi rănită, Wendell a spus:

- Vrei să fiu de acord cu tine.

Am spus că nu doream ca el să fie de acord cu mine (ba bine că nu!), voiam doar să fie sensibil la şocul prin care trecusem şi am continuat să-i spun exact *cum* doream să facă asta. Moment în care mi-a spus că încerc să „controlez terapia“ şi că încercările mele de a mă plia situaţiilor după bunul meu plac ar fi jucat un rol în faptul că am fost orbită de Iubit. Wendell nu accepta să facă terapie aşa cum îmi doream eu să facă. Iubitul nu voia o viaţă fericită de familie, aşa cum îmi doream eu. A încercat să se adapteze la mine, dar până la urmă a renunţat. Wendell, după cum mi- a explicat, nu dorea să-mi irosească timpul în acest fel, Nu dorea ca, după doi ani, să-mi spună, aşa cum a făcut Iubitul: „îmi pare rău, nu pot face acest lucru“.

îmi amintesc cum l-am iubit şi l-am urât pe Wendell pentru că a spus asta. Este ca atunci când, în sfârşit, cineva are curaj să-ţi spună că ai o problemă şi te simţi în acelaşi timp defensiv şi uşurat că această persoană îţi prezintă situaţia aşa cum este. Aceasta este munca delicată pe care o fac terapeuţii. Eu şi Wendell am lucrat la durerea mea, dar şi la

captivitatea mea autoimpusă. Şi am făcut-o împreună, nu a fost numai meritul meu. Terapia poate funcţiona doar dacă este un efort comun.

„Nimeni nu o să te salveze“, mi-a spus la un moment dat Wendell.

Wendell nu m-a salvat, dar m-a ajutat să mă salvez singură.

Aşadar, atunci când îmi exprim recunoştinţa faţă de Wendell, el nu refuză complimentul, printr-o replică banală plină de modestie, ci spune:

- A fost plăcerea mea.

Recent, John observase că un serial de televiziune bun le creează telespectatorilor sentimentul că timpul dintre episoadele săptămânale este pur şi simplu o pauză în poveste. Tot astfel, observase că fiecare dintre şedinţele noastre nu era o discuţie discretă, ci una continuă, iar timpul dintre şedinţe era doar o pauză. împărtăşesc cu Wendell această stare, pe măsură ce minutele şedinţei noastre finale se apropie de sfârşit.

- Să considerăm că este o pauză în conversaţie, spun eu. Ca în fiecare săptămână, dar pentru mai mult timp.

îi spun că probabil într-o zi mă voi întoarce, pentru că este adevărat; oamenii pleacă şi se întorc în diferite momente ale vieţii lor. Şi când o fac, terapeutul este tot acolo, pe acelaşi scaun, ţinând evidenţa jurnalului lor comun.

- încă putem considera că este o pauză, răspunde Wendell, apoi adaugă partea care este cel mai greu de spus: chiar dacă nu ne vom mai întâlni.

Zâmbesc, ştiind exact ce vrea să spună. Relaţiile din viaţa reală nu se termină cu adevărat, chiar dacă nu vei mai vedea persoana din nou. Fiecare persoană care ţi-a fost aproape trăieşte undeva în interiorul tău. Iubiţii tăi

din trecut, părinţii, prietenii tăi, fie că sunt în viaţă, fie că au murit (simbolic sau la propriu) - toţi evocă amintiri, conştiente sau nu. Adesea, ei îţi spun cum să te raportezi la tine însuţi şi la ceilalţi. Uneori, ai conversaţii cu ei în minte. Alteori, îţi vorbesc în vis.

în săptămânile care ne-au condus până la această şedinţă, am visat de mai multe ori cum voi pleca. într-una, îmi imaginam că îl zăresc pe Wendell la o conferinţă. El stă cu o persoană pe care nu o cunosc şi nu sunt sigură dacă el m-a văzut. Simt o distanţă uriaşă între noi. Şi atunci se

întâmplă: mă priveşte. îl salut, înclinând uşor capul. Mă salută şi el. Există o umbră de zâmbet pe care numai eu o pot vedea.

într-un alt vis, vizitez o prietenă la cabinetul ei de terapie - nu este clar cine este această prietenă - şi, când ies din lift, îl zăresc pe Wendell părăsind clădirea. Mă întreb dacă este acolo să se întâlnească cu colegii pentru un grup de consultare sau poate că tocmai a ieşit de la terapie. Sunt fascinată: terapeutul lui Wendell! Oare să fie pe acest etaj terapeutul lui Wendell? Să fie oare *prietena mea* terapeutul lui Wendell? în orice caz, el nu este conştient de asta.

- Bună, spune el călduros la ieşire.
- Bună, îi răspund, în timp ce intru în clădire.

Mă întreb ce înseamnă aceste vise. Ca terapeut, sunt întotdeauna jenată atunci când nu îmi pot înţelege propriile vise. I le povestesc lui Wendell. Nici el nu ştie ce înseamnă. Venim cu teorii, doi terapeuţi care analizează visele unui terapeut. Vorbim despre cum m-am simţit în timpul viselor. Vorbim despre cum mă simt acum - nerăbdătoare, dar şi entuziasmată să merg mai departe. Vorbim despre cât de greu poate fi să te ataşezi de cineva şi să îţi iei rămas-bun.

- La fix, spun acum în biroul lui Wendell, o pauză.

Ne-a mai rămas aproximativ un minut şi încerc să profit cât pot de timp, să înregistrez în memorie. Să încerc să nu-l uit niciodată pe Wendell, stând picior peste picior, cu cămaşa sa elegantă cu nasturi, cu pantalonii kaki închis şi şosetele albastre în pătrăţele. Chipul său - curios, plin de compasiune, prezent. Barba lui uşor grizonantă. Masa cu şerveţelele dintre noi. Dressingul mobil, raftul de cărţi şi biroul care are mereu doar laptopul pe el.

Wendell se ridică de pe canapea, dar la uşă nu spune

obişnuitul: „Ne vedem săptămâna viitoare“.

- La revedere, zic eu.

- La revedere, spune el şi întinde mâna pentru a-şi lua rămas-bun de la mine.

După ce îmi retrag mâna, mă întorc, străbat sala de aşteptare, cu scaunele sale moderne, fotografiile alb-negru şi muzica de fundal, apoi

mă îndrept pe coridor spre ieşirea din clădire. Când mă apropii de uşa principală, o femeie intră grăbită în clădire. Ţine telefonul la ureche cu o mână, trăgând uşa cu cealaltă.

- Trebuie să plec. Pot să te sun într-o oră, spune ea la telefon.

O urmăresc, privind-o cum se mişcă pe hol. Destul de sigură, deschide uşa de la cabinetul lui Wendell. Mă întreb despre ce vor vorbi. Mă întreb dacă vor dansa vreodată.

Mă gândesc la conversaţia noastră, întrebându-mă cât va dura pauza.

Când ajung afară, mă grăbesc spre maşină. Am pacienţi care mă aşteaptă la cabinet, oameni ca mine, cu toţii încercând din răsputeri să ieşim din propriile impasuri. Semaforul de la colţ este pe cale să se schimbe aşa că alerg să prind verde. Dar apoi simt cum căldura îmi învăluie trupul şi mă opresc pe trotuar, ridicând faţa spre soare, lăsându- mă scăldată în lumină, privind cu ochii larg deschişi lumea. De fapt, am tot timpul din lume.

Mulţumiri
)

Există un motiv pentru care, la început, le cer pacienţilor informaţii despre modul în care decurge viaţa lor de zi cu zi - chiar dacă am spus-o deja de un milion de ori, o voi mai zice de un milion şi una de ori: evoluăm în raport cu ceilalţi. Dacă vreţi, în acelaşi mod în care este elaborată o carte. De aceea le sunt extrem de recunoscătoare următoarelor persoane:

în primul rând, şi mai mult decât oricui, pacienţilor mei, căci ei sunt motivul pentru care practic această meserie şi admiraţia mea pentru ei este infinită. în fiecare săptămână, fac eforturi mai mari decât sportivii olimpici şi pentru mine este un privilegiu să facă parte din acest proces. Sper că am făcut dreptate poveştilor spuse de ei şi că aceste pagini le vor face cinste. Am învăţat foarte multe de la ei.

Wendell, îţi mulţumesc că mi-ai văzut *neshama* (sufletul), chiar şi (mai ales) când nici măcar eu nu puteam face asta. Cuvintele nu pot exprima cât mă simt de norocoasă că am ajuns în cabinetul tău.

Terapia implică o multitudine de aspecte, inclusiv o meserie care a fost perfecţionată de-a lungul anilor. Am avut un noroc uriaş de a învăţa de la cei mai buni. Harold Young, Astrid Schwartz, Lorraine Rose, Lori Karny şi Richard Dunn m-au ajutat de la bun început. Lori Grapes a fost un mentor înţelept şi un susţinător generos, mereu disponibilă pentru un sfat rapid între şedinţe. Grupul meu de consultare mi-a oferit cel mai bun mediu de susţinere pentru eforturile mele de autoanaliză, precum şi ale pacienţilor mei.

Gail Ross a făcut ca totul să fie posibil, lăsându-mă în

mâinile unei specialiste precum Lauren Wein, cu care am avut o compatibilitate neaşteptată din mai multe motive, unul dintre ele ar fi că, întâmplător, este nora unui terapeut, prin urmare a înţeles exact ce încercam să transmit prin intermediul acestor pagini. Comentariul ei „în conversaţie cu“ a fost inspiraţia care a făcut ca totul să înceapă. De asemenea, a condus acest proiect cu un entuziasm la care autorii doar visează. Bruce

Nichols şi Ellen Archer m-au încurajat şi s-au implicat efectiv, susţinând şi promovând acest proiect la fiecare pas. Pilar Garcia-Brown a fost creierul din spatele acestui proiect. Mi-aş dori să fiu măcar pe jumătate la fel de capabilă şi de eficientă în a face lucrurile să se întâmple aşa cum reuşeşte ea. Când a venit momentul să lucrez cu restul echipei editoriale, am rămas surprinsă de talentul lor extraordinar. Am o imensă recunoştinţă pentru Lori Glazer, Maire Gorman, Taryn Roeder, Leila Meglio, Liz Anderson, Hannah Harlow, Lisa Glover, Debbie Engel şi Loren Isenberg. Inteligenţa şi creativitatea lor m-au uluit. Martha Kennedy, îţi mulţumesc pentru designul superb al copertei, şi Arthur Mount, îţi mulţumesc pentru ilustraţiile celor două birouri, au făcut ca această carte să arate minunat atât la interior, cât şi la exterior.

Tracy Roe nu a fost doar un redactor care m-a salvat (şi pe cititorii mei) de nenumărate greşeli gramaticale. Am descoperit multe experienţe similare, iar comentariile ei amuzante pe marginea textului au făcut din acest proces o încântare (pentru mine; pe ea, utilizarea redundantă a pronumelor s-ar fi putut să o ducă înapoi la pacienţii de la Urgenţă). Dara Kaye m-a ajutat să navighez prin labirintul contractelor internaţionale pentru coediţiile noastre, iar aici, în Los Angeles, îndrumarea de specialitate a Oliviei Blaustein şi a lui Michelle Weiner, la Creative Artists Agency, a fost cireaşa de pe tort.

Când Scott Stossel mi-a povestit prima dată despre Alice Truax, a folosit cuvântul „legendară“ şi a avut dreptate. Claritatea, îndrumarea şi înţelepciunea ei sunt cu adevărat legendare. A văzut legături între viaţa mea şi cea a pacienţilor mei pe care nici măcar eu nu le vedeam. Mi-a răspuns la e-mailuri la orice oră din noapte. Ca un bun terapeut, mi-a pus întrebări pertinente, m-a

determinat să analizez în profunzime şi m-a încurajat să dezvălui mai multe despre mine decât mi-am propus vreodată. Pur şi simplu, amprenta ei este peste tot în această carte.

Atunci când prima variantă avea nu mai puţin de 600 de pagini, o mică armată de oameni oneşti şi foarte generoşi mi-au oferit feedback. Fiecare dintre ei a ajutat semnificativ la îmbunătăţirea cărţii şi, dacă aş putea să le transfer o karma bună pentru tot restul vieţii, aş face-o: Kelli Auerbach,

Carolyn Carlson, Amanda Fortini, Sarah Hepola, David Hochman, Judith Newman, Brett Paesel, Kate Phillips, David Rensin, Bethany Saltman, Kyle Smith şi Miven Trageser.

Anat Baron, Amy Bloom, Taffy Brodesser-Akner, Meghan Daum, Rachel Kauder-Nalebuff, Barry Nalebuff, Peggy Orenstein, Faith Salie, Joel Stein şi Heather Turgeon - cu toţii mi-au oferit sprijin moral şi practic şi/sau idei de titluri amuzante. De asemenea, Taffy mi-a spus mereu adevărul, în special atunci când aveam nevoie. Priceputul Jim Levine m-a încurajat într-un moment-cheie, iar sprijinul său a însemnat enorm de mult pentru mine. Emily Perl Kingsley mi-a oferit binecuvântarea atunci când am cerut să adauge frumosul ei eseu „Bun venit în Olanda“ în aceste pagini. Carolyn Bronstein a ascultat... şi a ascultat... şi a ascultat.

Când scrii o carte, este nevoie de mult timp până când ai privilegiul de a forma o legătură cu cititorii, dar când scrii un editorial, cititorii sunt chiar acolo. Le mulţumesc enorm cititorilor rubricii mele „Dear Therapist“ şi lui Jeffrey Goldberg, Scott Stossel, Kate Julian, Adrienne LaFrance şi Becca Rosen de la *Atlantic* pentru că mi-au oferit oportunitatea şi au avut încredere în mine să port discuţii sincere cu cititorii curajoşi care îmi cereau asta în scris. îi mulţumesc lui Joe Pinsker, un redactor extraordinar din toate punctele de vedere, pentru că s-a asigurat că tot ce scriu are sens şi sună mult mai bine. întotdeauna este o plăcere să lucrez cu voi.

Vreau să le mulţumesc din suflet celor din familia mea. Wendell mă vedea doar o dată pe săptămână; voi trebuie să mă vedeţi tot timpul. Dragostea, sprijinul şi înţelegerea voastră înseamnă totul pentru mine.

îi mulţumesc pentru tot în special lui Zach: îţi

mulţumesc pentru faptul că fiecare zi din viaţa noastră este magică şi nu în ultimul rând pentru gândurile tale utile privind rubrica mea de sfaturi şi titlul cărţii. Nu este uşor să ai o mamă terapeut şi nu e uşor să ai o mamă scriitoare. Ai parte de ambele, ZJ, şi ai gestionat totul cu un har uimitor. Tu dai sens cuvântului *scop* şi te iubesc „la infinit“.

> COLECŢIA DEZVOLTARE PERSONALĂ <

Au apărut:

- *Gayatri Devi, Calm. Cum să-ţi găseşti liniştea într-o lume stresantă şi agitată*
- *John D. Mayer, Inteligenţa personală. Puterea personalităţii şi cum ne modelează ea viaţa*
- *Richard Stephens, Oaia neagră. Beneficiile ascunse ale lucrurilor rele*
- *Luminiţa Saviuc, 15 lucruri la care trebuie să renunţi pentru a fi fericit*
- *Patricia Ionea, învaţă să trăieşti din nou!*
- John Neffinger, Matthew Kohut, *Cum să fii convingător*
- *Susan David, Agilitatea emoţională*
- *Victor J. Strecher, De ce e important un scop în viaţă*
- *B rian Tracy, Controlează-ţi timpul ca să-ţi controlezi viaţa*
- *Jeff Keller, Schimbă-ţi atitudinea ca să-ţi schimbi viaţa*
- *Jamie Smart, Despre claritate*
- *Jorge Bucay, Calea autodependenţei*
- *Jorge Bucay, Calea întâlnirii*
- *Jorge Bucay, Calea lacrimilor*
- *Jorge Bucay, Calea fericirii*
- *Jorge Bucay, Calea spiritualităţii*
- *John C. Maxwell, 25 de moduri pentru a-i cuceri pe cei din jur. Cum îi faci pe ceilalţi să se simtă extraordinar*
- *John C. Maxwell, 17 calităţi esenţiale pe care ar trebui să le aibă membrii unei echipe*
- *Amy Morin, 13 lucruri pe care oamenii puternici mental nu le fac*
- Travis Bradberry, Jean Greaves, *Inteligenţa emoţională 2.0*, ediţia a ll-a
- *Gilles Corcos, Corinne Vilder, Cum să-ţi dezvolţi inteligenţa emoţională*
- *Willard F. Harley, Jr., El câştigă, ea câştigă. Arta negocierii în cuplu*
- *Jonathan Fields, Cum să trăieşti o viaţă bună*
- *Gary Chapman, Cele 5 limbaje ale iubirii pentru cei singuri*
- Dr. Barbara L. Fredrickson, *Puterea emoţiilor pozitive*
- *Robert Greene, Măiestrie. Drumul cel mai sigur spre succes*
- *Chris Barez-Brown, Trezeşte-te! Cum să nu-ţi mai duci viaţa pe pilot automat*
- *John C. Maxwell, Reţeta succesului. Cu atitudinea potrivită îţi poţi schimba viaţa!*
- *Dr. John Gray, Morte şi Venus se împacă. Secretul cuplurilor fericite*
- *Stefanie Stahl, Vindecarea copilului interior. Renunţă la tiparele care aduc nefericire şi acceptă- te aşa cum eşti*
- *Jim Stoval I, înţelepciune pentru învingători*
- *Gael Lindenfield, încrederea emoţională*
- *Avery Neal, Relaţii destructive. Redobândeşte controlul asupra vieţii tale şi pune capăt abuzului*
- *Andy Cope, Amy Bradley, Scurt ghid de inteligenţă emoţională*
- *Dale Carnegie, Cum să comunici eficient*
- *Dale Carnegie, Cum să învingi grijile şi stresul*
- *Jonathan Fields, Cum să trăieşti o viaţă bună*
- *Shelle Rose Charvet, Cuvinte care schimbă minţi*
- *Gary Chapman, Cele cinci limbaje ale iubirii pentru adolescenţi*

> COLECŢIA PSIHOLOGIE <

- *Joseph Murphy, Puterea subconştientului*
- *Napoleon Hill, Gândeşte şi vei fi bogat*

John Maxwell, Reţeta succesului

în pregătire:

Stephen R. Covey, Etica liderului eficient sau Conducerea bazată pe principii Zîg Ziglar, Născut pentru a câştiga

> COLECŢIA PSIHOLOGIE <

Au apărut:

- *Richard E. Nisbett, Mindware. Instrumente pentru o gândire inteligentă*
- *Henry Marsh, Să nu fad rău. Poveşti despre viaţă, moarte şi operaţii pe creier*
- Dr. Paul Dolan, *Reţeta fericirii*
- *Dr. Alice Boyes, Cum să scapi de anxietate*
- V.S. Ramachandran, *Ce ne spune creierul*
- *Gavin De Becker, Darul fricii. Cum ne apără intuiţia de violenţă*
- Dr. Daniel G. Amen, Tana Amen, *Puterea creierului*
- *Ichiro Kishimi, Fumitake Koga, Curajul de a nu fi pe placul celorlalţi*
- *Boris Cyrulnik, Psihoterapia lui Dumnezeu*
- Robin Norwood, *Femei care iubesc prea mult*, ediţia a ll-a
- *Dr. Tim Canto pher, Cum să facem faţă persoanelor toxice*
- *Daniel Gilbert, Cum să dai peste fericire*
- *Alfred Adler, Cunoaşterea omului*
- *Elaine N. Aron, Persoanele hipersensibile*
- *Dr. Rick Hanson, Creierul fericit. Cum să fim calmi, relaxaţi şi să avem încredere în noi cu ajutorul neuropsihoiogiei*
- *Boris Cyrulnik, Iubirea care ne vindecă*
- *Derren Brown, A fost odată ca niciodată. 0 istorie alternativă a fericirii*
- Viktor E. Frankl, Cel care are un motiv pentru care să trăiască. Logoterapie şi analiză existenţială
- *Lori Gottlieb, Poate ar trebui să vorbeşti cu cineva. Un psihoterapeut, psihoterapeutul ei şi vieţile noastre dezvăluite*

în pregătire:

- *Dr. Andrea Bonior, Psihologia. Teoreticienii fundamentali şi teoriile clasice*